

# *Ilustre* Magazine <sup>©</sup>

Número 228 - 10 de Setembro 2025



*Ela*  
com  
ELAS

O NÚMERO  
DE CASOS  
E MORTES

DOBROU

EM MAT  
GROSSO

DENGUE

OU VOCÊ MATA  
O MOSQUITO OU  
ELE TE MATA.



SAIBA MAIS SOBRE  
O MARCO REGULATÓRIO

Com o trabalho do TCE-MT,  
mais de 8 mil Agentes de Saúde  
e de Combate às Endemias,  
fundamentais na luta contra a dengue,  
tiveram suas atividades regulamentadas.  
**Juntos vamos derrotar a dengue.**

**Elimine focos de água parada na sua casa:**



**Tampe bem  
caixas d'água**



**Coloque areia  
nos vasos  
de plantas**



**Vire garrafas  
e pneus**



**Se suspeitar  
da doença,  
procure um  
posto de saúde**



# Editorial

**M**ês de setembro para nós, da Magazine Ilustre, é um marco! Neste mês, a revista completa 22 anos ininterruptos no mercado editorial do estado. No início, como toda empresa, tivemos dificuldades para enfrentar inúmeras revistas que circulavam. Mas somente o tempo pode mostrar a periodicidade, o comprometimento e a credibilidade. E cá estamos para mostrar os acontecimentos sociais, empresariais e políticos. E tudo junto, com revista impressa, revista digital e site para agilidade no dia a dia. Destacando que o nosso carro-chefe é a revista impressa, uma relíquia que a pessoa pode guardar por anos e anos sem comprometer sua impressão, que é de altíssima qualidade. É sobre isto! E para comemorar as mais de duzentas edições no mercado, estamos preparando uma big festa em novembro para os clientes, amigos e parceiros.

Vamos ao roteiro:

**Capa:** Em agosto, Sueli Batista e Mariza Bazo celebraram mais uma conquista, o lançamento oficial de dois livros, com a chancela do projeto “Ela com Elas”, com 70 histórias que contemplam o universo feminino. A Academia Mato-grossense de Letras foi o cenário perfeito, com três ambientes que abraçaram as novas escritoras. Vamos conferir algumas mulheres que fizeram parte dos livros como coautoras.

**Rondonópolis:** O colunista mais querido de Rondonópolis, Emanuel Ormond, realizou sua festa Zoom, como todos os anos acontece na cidade. Emanuel movimentou a sociedade local fazendo um intercâmbio entre os que badalam, produzem e prosperam naquele município, que é referência de prosperidade para o estado. Parabéns, Emanuel, por conseguir aglutinar tantas

pessoas que fazem e acontecem em Rondonópolis.

**Turismo:** Rota de Vinhos da Península de Setúbal traz roteiro pedestre, caça ao tesouro, pisa das uvas e ioga no jardim.

**Bem-estar:** Grand Hyatt São Paulo lança experiências de bem-estar inspiradas na Mata Atlântica. Projeto global de Wellbeing da Hyatt propõe imersão sensorial com raízes na cultura e na natureza do Brasil.

**Saúde:** Seu estresse está te matando. Controlar o estresse ajuda a prevenir diversas doenças. A saúde mental como parte da saúde endócrina.

**Mais ativos e longevos:** Especialista explica como envelhecer com autonomia e qualidade de vida. “Expectativa de vida cresce no Brasil e exige atenção com ossos, músculos e articulações”, alerta ortopedista do Hospital Mater Dei Goiânia.

**Ranking:** A revista masculina Bella da Semana divulgou um ranking inusitado com os pés de 10 celebridades brasileiras que mais chamaram atenção nas redes sociais. Confira!

**Artigo:** O impacto do tempo seco e das queimadas na saúde respiratória e a importância do atendimento rápido. Por Mara Nasralla.

**Dalva Costa**

Uma boa leitura e até o próximo mês

# EDILON

SALÃO & SPA



*Beleza que inspira, cuidado que transforma!*

## NOSSOS SERVIÇOS:

Cabelo

Spa dos Pés

Manicure e pedicure

Estética corporal

Maquiagem



- ◆ *Ambiente acolhedor*
- ◆ *Profissionais qualificados*
- ◆ *Produtos de alta qualidade*

☎ (65) 9 99808-0270

♥ @edylonsalaospa

📍 Rua Manoel Leopoldino, 174 | Bairro Araés

# Expediente

Diretora:  
Dalva Costa

Redação:  
Dalva Costa  
Giordanna Santos

Capa:  
Cleide Franco, Idê Guimarães,  
Josiane Dresch, Jurema Lara,  
Mayara Santos, Rubia Ranzani,  
Sandra Mendes, Sueli Batista e  
Mariza Bazo

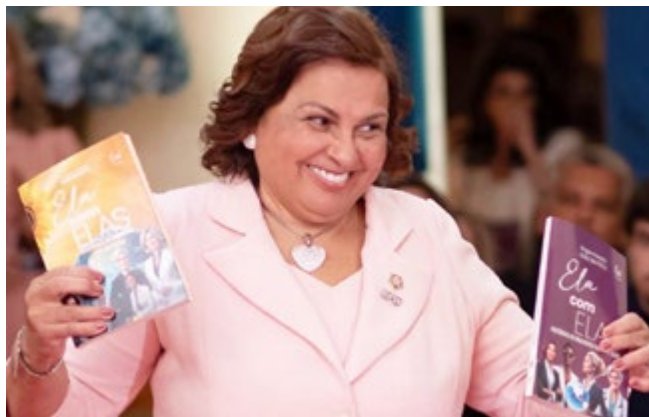
Foto Capa:  
Arthur Passos

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  
Trajetórias inspiradoras em “Ela com Elas”

26 Rondonópolis  
A Festa Black-tie Zoom – Troféu Zoom Personalité  
do colunista social Emanuel Ormond

30 Turismo  
Turismo, vinhos e história: Rota de Vinhos da  
Península de Setúbal traz roteiro pedestre, caça  
ao tesouro, pisa das uvas e ioga no jardim

# Índice



## 34 Bem-estar

Grand Hyatt São Paulo lança experiências de bem-estar inspiradas na Mata Atlântica

## 36 Saúde

Seu estresse está te matando. Controlar o estresse ajuda a prevenir diversas doenças

## 38 Ativos e longevos

Especialista explica como envelhecer com autonomia e qualidade de vida

## 40 Ranking

A revista masculina Bella da Semana divulgou um ranking inusitado com os pés de 10 celebridades brasileiras que mais chamaram atenção nas redes sociais

## 42 Artigo

O impacto do tempo seco e das queimadas na saúde respiratória e a importância do atendimento rápido

# Trajetórias inspiradoras em “Ela com Elas”

Em agosto as empreendedoras celebraram mais uma conquista, o lançamento oficial de dois livros, com a chancela de “Ela com Elas”, publicados com o selo da Mágico de Oz Editora, com registros no ISBN, frutos de um projeto literário criado e organizado por Sueli, que contou com a coordenação executiva de Mariza



Sueli Batista

Nos últimos anos a luta pelo empoderamento feminino ganhou novas vozes e protagonistas. Entre elas, destacam-se as jornalistas e empresárias Sueli Batista e Mariza Bazo. Elas, há quase 30 anos, têm se dedicado a impactar positivamente a mulher, na defesa de seus direitos, na contribuição a sua emancipação econômica, em conexões culturais, em reconhecimentos aos seus méritos e na difusão de suas trajetórias.

Em agosto as empreendedoras celebraram mais uma conquista, o lançamento oficial de dois livros, com a chancela de “Ela com Elas”, publicados com o selo da Mágico de Oz Editora, com registros no ISBN, frutos de um projeto literário criado e organizado por Sueli, que contou com a coordenação executiva de Mariza, que não mediu esforços para tornar o sonho em realidade. Ao todo, as duas obras juntas somam 70 histórias, um livro com 45 e outro com 25 coautoras. Obras que contemplam o universo feminino.

A Academia Mato-grossense de Letras foi o cenário perfeito, com três ambientes que abraçaram as novas escritoras. Outros lançamentos ocorreram, sendo os dos volumes 1 e 2 de “Ela com Elas” na Bienal do Livro, no Rio Centro, e do volume 2 em Sorriso, no Castelo Dom Joseph, que teve a presidente da BPW daquela cidade próspera, Eusimara Picolo, como a principal incentivadora. O volume 2 teve a marca da BPW Cuiabá pelo apoio total da presidente Rubia Ranzani.

O trabalho teve uma grande repercussão. As obras, segundo Sueli, não são apenas compêndios de relatos, mas verdadeiros instrumentos de conscientização que revelam as lutas e conquistas femininas.

Nas palavras de Mariza Bazo, as mulheres expressaram a essência do projeto: “As trajetórias relatadas são carregadas

de vivências, desafios e triunfos que, muitas vezes, parecem indescritíveis em palavras.

“Ela com Elas”, para Sueli, emerge como um testemunho poderoso, em forma de um mosaico reunindo histórias inspiradoras que revelam a força inquebrantável presente em cada uma das coautoras, oriundas de várias cidades de Mato Grosso e de outros estados: Bahia, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e São Paulo. Presidentes das BPWs Bento Gonçalves, Cuiabá, Chapada, São Paulo, Sorriso, Tangará e Várzea Grande escreveram suas histórias. Outros volumes estão sendo preparados para que outras também escrevam.

As coautoras, de A a Z, tanto em relação à carreira quanto em nível pessoal, trazem relatos que impressionam pela gama de obstáculos que ultrapassaram para atingirem o êxito.

Sueli garante que cada capítulo do “Ela com Elas” serve como um espaço autêntico de vivências e mostra que não existe um único caminho para o sucesso, mas uma miríade de trajetórias possíveis – todas legítimas. “Em cada relato, encontramos o sonho que move cada autora, a paixão que a impulsiona e a realização que a honra”.

Os trabalhos desenvolvidos por Sueli Batista e Mariza Bazo, a começar por seus negócios, a Studio Press, com mais de 30 anos, desde 1988 no mercado, e o pioneiro Rosa Choque, primeiro a entrar na internet em Mato Grosso, em 1977, com ações que muitas vezes se cruzam com histórias fantásticas no universo feminino. Ambas estão à frente de atividades voluntárias, principalmente na Rede BPW, Business Professional Women, leia-se Mulheres de Negócios e Profissionais, instituição onde protagonizaram grandes feitos. Sueli fundou e presidiu a BPW Cuiabá por duas gestões. Mariza contribuiu com o processo de fundação, já presidiu também por duas gestões a ONG Feminina e foi vice-presidente da BPW Brasil por dois mandatos. Para a próxima eleição colocou seu nome para ser a presidente. Ambas demonstram seu compromisso em fomentar o empreendedorismo feminino e contribuir para que a mulher assuma seu protagonismo.

Sueli é conselheira superior da BPW Cuiabá e da BPW Brasil, foi até o limite da representatividade de ambas. Além de pertencer à Academia Mato-grossense de Letras, da qual foi presidente por duas gestões, sendo conselheira superior e membro desde 2014. Possui, ainda, outro cargo de representatividade, atuando na Academia Brasileira de Honrarias e Mérito, da qual é chanceler nacional da Comenda do Empoderamento Feminino - Ordem da Rosa JK.

Mariza, atualmente, preside o Conselho da Mulher Empresária da Associação Comercial e Empresarial de Cuiabá e é membro do Comitê de Relações Públicas da BPW Internacional, contribuindo com sua expertise em comunicação.

Com suas energias contagiantes, Sueli e Mariza estão trilhando por caminhos que sempre as levam ao sucesso, mostrando que é possível fazer a diferença e ser a mudança que se deseja ver no mundo. É notável como elas abrem portas e criam oportunidades para outras mulheres, tornando-se verdadeiras mentoras e fontes de inspirações.



Mariza Bazo



# Cleide Franco: Uma Trajetória de Sucesso no Mercado Imobiliário

Com dedicação, coragem e persistência, Cleide Franco construiu uma carreira sólida no setor imobiliário de Mato Grosso, transformando a Cleide Imóveis em referência em Cuiabá e no estado. Com uma história inspiradora e bem-sucedida, Cleide Franco contou sua trajetória no livro ***“Ela com elas: histórias de mulheres que inspiram”***, organizado por Sueli Batista.

Natural do Paraná e criada em Mato Grosso, desde cedo Cleide desenvolveu gosto pelas vendas e pelo comércio, inspirado pelo exemplo de seu pai. Após experiências no Banco Itaú e no setor de loteamentos, decidiu empreender e, em 1988, fundou a Cleide Imóveis, inicialmente em sua própria casa. O negócio, que começou de forma modesta, cresceu e consolidou-se como uma das imobiliárias mais respeitadas do Estado.

Ao longo dos anos, Cleide buscou constante aprimoramento. Formou-se em Gestão Imobiliária e fez Pós-Graduação em Direito Imobiliário, garantindo à sua empresa credibilidade e excelência em serviços. Sua determinação, visão empreendedora e valores familiares foram fundamentais para a expansão do negócio, que hoje também caminha para a incorporação imobiliária e a construção civil.

Além de empresária, Cleide destaca-se no associativismo feminino. É integrante há mais de uma década da Associação de Mulheres de Negócios e Profissionais (BPW Cuiabá), onde atua como vice-presidente de projetos, apoiando iniciativas de fortalecimento do empreendedorismo feminino

e ações sociais.

Sua trajetória já lhe rendeu importantes reconhecimentos, como a Comenda da Soberana Ordem do Empoderamento Feminino – Ordem da Rosa JK; a Medalha e Certificado de Mérito do Centenário da Academia Mato-grossense de Letras (AML), bem como foi agraciada com diversas moções de aplausos da Câmara Municipal de Cuiabá e da Assembleia Legislativa de Mato Grosso.

## Agradecimentos

Cleide se diz imensamente grata a Deus, que a guia e fortalece todos os dias. “Agradeço à minha família, que é meu porto seguro, e aos meus amigos, clientes, colaboradores, parceiros e corretores que fazem parte dessa história que completou 37 anos de sucesso em julho de 2025. Cada conquista foi possível graças ao esforço conjunto de muitas pessoas. Agradeço especialmente à minha neta Cecília, que trouxe ainda mais alegria e motivação para minha vida. A Cleide Imóveis não é apenas um negócio, mas um sonho que se tornou realidade, realizando muitos sonhos. A cada cliente satisfeito, investidores que sempre voltam, cada família que conquista seu lar com satisfação, sinto que todo o esforço valeu a pena. Muito obrigada a todos que fazem parte da minha trajetória!”, finaliza Cleide Franco.

**Visite o site [www.cleideimoveis.com.br](http://www.cleideimoveis.com.br)  
Instagram: [@cleideimoveisimobiliaria](https://www.instagram.com/cleideimoveisimobiliaria)**



# Idê Gonsalves Guimarães: a Rainha das Rainhas

A trajetória de Idê Gonsalves Guimarães é marcada por superação, fé e, sobretudo, reconhecimentos que a consagram como uma verdadeira rainha dentro e fora das passarelas. Nascida em Penápolis (SP) e radicada em Mato Grosso há mais de cinco décadas, Idê construiu uma vida de conquistas pessoais e profissionais que lhe renderam títulos e homenagens de grande prestígio. Além disso, neste ano sua história de sucesso foi um dos temas do livro ***“Ela com elas: histórias de mulheres que inspiram”***, de autoria de Sueli Batista, com mais de 40 coautoras.

Como uma das autoras, Idê lembra no livro que desde jovem se destacou em desfiles de beleza, conquistando aclamadas coroas em sua cidade natal, como no memorável desfile no Aeroporto de Penápolis, em 1962, quando arrebatou o público e foi coroada com uma coroa de 12 pérolas e brilhantes. Esse episódio marcou o início de sua história como símbolo de elegância e carisma, abrindo caminho para sua consagração nas passarelas. Em Mato Grosso, conciliou o papel de empresária e matriarca com a participação em eventos sociais e religiosos. Católica devota de São Benedito, foi escolhida Rainha da Festa de São Benedito em 2013, título que reafirma sua presença de destaque na tradição cuiabana e que se repetiu em 2024.

Suas conquistas, no entanto, não se restringem às passarelas. À frente da indústria do calcário, Idê consolidou-se como referência no empreendedorismo, sendo agraciada com a Ordem do Mérito do Empreendedor Juscelino Kubitschek, no

Senado Federal, no grau Comendadora, que é a mais alta condecoração da Academia Brasileira de Honrarias ao Mérito. Essa distinção reconhece sua contribuição para o crescimento econômico do país e seu exemplo de liderança.

Mas seus títulos não param por aí. Ela coleciona mais um marco: Idê conquistou o título de Rainha Sênior Nacional dos Clubes da Melhor Idade, reforçando sua imagem como inspiração para diferentes gerações. Idê também recebeu diversos outros títulos e honrarias. Por exemplo: da Academia Brasileira de Honrarias ao Mérito também recebeu o título de Embaixadora da Paz e Justiça Medalha Koffi Anan; Troféu JK Mulher do Ano; Comenda Soberana Ordem do Empoderamento Feminino - Dama da Rosa JK; Comenda Soberana Ordem do Mérito Empreendedor - Joia JK. Também foi agraciada com o título de Chanceler da Ordem da Rosa JK em Mato Grosso. Por fim, ganhou o Prêmio de Qualidade Brasil, é madrinha do concurso Miss Brasil, é Miss Lady Brasil 2025, e em fevereiro deste ano ela conquistou o título inédito para o Brasil, Queen Beauty Universe 2025, o título de beleza mais importante para senhoras do mundo.

Com uma vida pautada no amor à família, na fé e na dedicação ao próximo, Idê Guimarães acumula prêmios, homenagens e títulos que refletem não apenas sua beleza e elegância, mas também sua força, empreendedorismo e solidariedade. Seu nome já está eternizado entre as mulheres que transformam histórias em legados, e os próximos capítulos prometem ser ainda mais brilhantes.



# Josiane Dresch: Empreendedorismo Social e Liderança Feminina

// Sonhe grande, trabalhe com ética e acredite que cada passo dado com determinação é também um passo mais próximo de realizar seus sonhos”. Essa é uma frase da administradora de empresa Josiane Santos Dresch, que compõe o livro **“Ela com elas: história de mulheres que inspiram”**. Na obra, Josiane, enquanto coautora, conta um pouco de sua trajetória bem-sucedida e que inspira várias mulheres empreendedoras.

Nascida em Cáceres (MT), às margens do rio Paraguai, Josiane Dresch construiu uma trajetória marcada pela determinação, pela busca constante de conhecimento e pelo compromisso com o impacto social. Administradora de Empresas formada pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), ela atua como membro do Conselho Regional de Administração do Mato Grosso (CRA-MT), sendo voz ativa na valorização e regulamentação da profissão.

Em sua formação acadêmica e profissional, destaca-se pela constante busca pelo aperfeiçoamento: realizou cursos de Finanças na Universidade de Nova York e de Gerenciamento de Projetos

(Clarify), sendo atualmente pós-graduanda em Gerenciamento de Projetos. Sua atuação tem se voltado ao empreendedorismo social, área por meio da qual acredita ser possível promover transformações inovadoras e sustentáveis, capazes de impactar positivamente a vida das pessoas e fortalecer comunidades.

Reconhecida nacionalmente, recebeu no Congresso Nacional o título da Soberana Ordem do Empoderamento Feminino – Comenda Ordem da Rosa JK, concedido pela Academia Brasileira de Honrarias ao Mérito. Essa honraria simboliza sua relevância no incentivo ao esporte, na defesa do empoderamento feminino e na promoção de iniciativas voltadas ao desenvolvimento social.

Esposa e mãe de duas filhas, Josiane equilibra família, carreira e compromisso social, sempre motivada pelo propósito de deixar um legado de solidariedade, inovação e inspiração. Determinada a continuar crescendo e aprendendo, Josiane Dresch reafirma sua visão de futuro: fomentar um mundo mais justo, humano e sustentável.



# Jurema Lara: Inspiração e Liderança

Jurema Lara construiu uma trajetória marcada por coragem, superação e liderança. Exemplo de mulher e profissional, ela contou sua história no livro ***“Ela com elas: histórias de mulheres que inspiram”***, organizado por Sueli Batista.

Formada em Administração de Empresas e Gastronomia, Jurema destacou-se como empreendedora visionária e educadora dedicada. Fundou o Colégio Dom João D’Lara, instituição que dirigiu por quase três décadas, contribuindo para a formação de gerações de estudantes.

Depois de consolidar sua atuação na educação, expandiu seus horizontes no setor do turismo, tornando-se proprietária da Pousada Vale das Águas, atualmente em processo de transformação no Ecopark Vale das Águas Manso Resort. Sua capacidade de inovar e superar desafios pessoais e profissionais fez dela uma referência no empreendedorismo feminino.

Jurema também teve papel fundamental no associativismo empresarial e na promoção da liderança

feminina. Foi presidente da Associação Empresarial do Coxipó (ASSEC) por 10 anos e é fundadora e presidente da BPW Chapada dos Guimarães, além de integrar a BPW Cuiabá, sendo ambas organizações que atuam pelo empoderamento de mulheres de negócios e profissionais.

Por sua trajetória inspiradora, recebeu diversas homenagens, incluindo moções de aplausos da Assembleia Legislativa de Mato Grosso e a medalha de honra pelos 21 anos da BPW Cuiabá.

Hoje, radicada em Chapada dos Guimarães, Jurema segue movida pela inquietude que marcou sua infância e juventude, dedicando-se ao crescimento pessoal, ao fortalecimento da rede de mulheres empreendedoras e ao desenvolvimento do turismo sustentável em Mato Grosso. Sua história reflete a força de quem transformou desafios em conquistas e fez da liderança um instrumento de transformação coletiva.

**Facebook: Jurema Lara Pinto**

**Instagram: @juremalara45**



# Mayara Santos:

## Uma trajetória de fé, amor às flores e empreendedorismo

Natural de Cuiabá, Mato Grosso, Mayara Santos construiu uma trajetória marcada por determinação, fé e empreendedorismo. É por isso que ela é uma das coautoras do livro ***“Ela com elas: histórias de mulheres que inspiram”***, organizado por Sueli Batista. Na obra, Mayara conta sua trajetória desde o início, quando demonstrou talento para a comunicação e gestão, começando sua carreira em um escritório de contabilidade e, posteriormente, migrando para o Marketing e o Empreendedorismo.

Inspirada pelo amor às flores herdado de sua mãe, a empreendedora encontrou na floricultura sua verdadeira vocação. Ingressou como assistente e rapidamente se destacou pela liderança, assumindo a gestão do negócio que mais tarde se tornaria a Bela Flor. Com coragem e resiliência, adquiriu a empresa em meio a desafios financeiros e pessoais, transformando-a em referência no setor. Hoje, a

Bela Flor conta com quatro unidades em Cuiabá e Várzea Grande, empregando 20 colaboradores e consolidando-se como um espaço de afeto e prosperidade.

Mayara também se dedica à representatividade feminina nos negócios. Além de diretora da Bela Flor, é diretora de Eventos da Associação de Mulheres de Negócios e Profissionais – BPW Cuiabá. Sua atuação lhe rendeu reconhecimento público, como Moções de Aplauso da Câmara Municipal de Cuiabá e da Assembleia Legislativa de Mato Grosso, além do título de Prêmio Empreendedora Destaque 2024 – 1º Lugar da BPW Cuiabá. Mãe de Aymme e Pérola, a empresária segue expandindo seus projetos com o propósito de transformar vidas por meio das flores, unindo gestão, sensibilidade e fé.

**@belaflorcuiaba - @mayfloresoficial**



# Rubia Ranzani:

## Liderança e Inspiração Feminina

Natural de Cascavel (PR) e criada em Cáceres (MT), Rubia Ranzani cresceu em meio ao exemplo de trabalho e dedicação de seus pais comerciantes, aprendendo desde cedo que disciplina e perseverança são essenciais para conquistar sonhos. Essa herança de empreendedorismo moldou sua trajetória e guiou suas escolhas pessoais e profissionais. Como uma das principais empreendedoras mato-grossenses, Rubia contou sua história de sucesso no livro **“Ela com elas - Histórias de mulheres que inspiram”**. Confira a seguir uma síntese dessa trajetória empreendedora de Rubia Ranzani.

Aos 21 anos mudou-se para Cuiabá, onde conciliou os estudos em Ciências Biológicas na UFMT com a formação de sua família. Em 1998, deu início à carreira empreendedora como sócia de uma empresa de representação comercial e, logo depois, encontrou na Mary Kay a oportunidade de transformar sua vida e a de muitas mulheres, tornando-se Diretora Independente de Vendas e conquistando o emblemático carro rosa da marca.

Em 2010, especializou-se em consultoria de beleza e desenvolvimento de lideranças, passando

a inspirar mulheres na busca por independência econômica. Sua atuação ganhou amplitude ao ingressar na Associação de Mulheres de Negócios e Profissionais – BPW Cuiabá, onde se destacou na gestão e, em 2023, assumiu a presidência. À frente da entidade, fortaleceu projetos tradicionais e criou iniciativas como “Reparando e Transformando”, que unem capacitação técnica, empreendedorismo e networking, consolidando sua marca de liderança inclusiva e transformadora.

Rubia também se dedica ao voluntariado e à representação institucional, tendo sido reconhecida com títulos e homenagens de grande relevância, como Cidadã Cuiabana e Mato-Grossense, além da condecoração de Dama Comendadora da Ordem da Rosa JK pela Academia Brasileira de Honra ao Mérito.

Mãe, esposa, empresária e líder, Rubia Ranzani representa a mulher do século 21: determinada, visionária e comprometida com a emancipação e o empoderamento feminino. Seu legado inspira outras mulheres a serem protagonistas de suas próprias histórias, sem esquecer o valor das trajetórias que as antecederam.



# Sandra Mendes: Trajetória de Força e Legado

// A dor da perda pode ser avassaladora, mas cada lágrima é também uma homenagem ao amor vivido e à força de seguir em frente, deixando nosso próprio legado”, afirma Sandra Mendes. Sua história é marcada por coragem, superação e determinação no mundo empresarial. A empresária conta um pouco de sua trajetória de superação, e que muito inspira várias mulheres, no livro **“Ela com Elas: história de mulheres que inspiram”**, organizado por Sueli Batista, com mais 40 coautoras relatando suas histórias de sucesso.

Como uma das autoras, Sandra Mendes conta que nasceu em Boa Esperança (PR), mas se mudou para Mato Grosso em 1985, onde construiu sua carreira e família. Aos 19 anos, casou-se com Francisco de Assis da Silva, com quem teve três filhos: Francisco Junior, Giovani e Lucas. Formada em Psicologia pela Faculdade de Quatro Marcos (FQM), logo se dedicou integralmente aos negócios da família, assumindo a gestão financeira, administrativa e de Recursos Humanos do Grupo Fassil, fundado em 2001 e ampliado em 2012.

O maior desafio de sua vida veio em 2021, com o assassinato de seu marido em frente ao escritório da empresa. O trauma abalou profundamente a família, mas também fortaleceu sua união. Sem alternativa, Sandra assumiu a liderança do grupo, enquanto aprendia sobre cada área do empreendimento, inclusive o agronegócio, até então conduzido pelo esposo. Seus filhos foram funda-

mentais nesse processo: Francisco Junior deixou o emprego em São Paulo para apoiar o setor agrícola, Giovani passou a se dedicar integralmente aos clientes e Lucas Gabriel seguiu com o sonho de cursar Medicina em Cuiabá, enfrentando as dificuldades emocionais da perda.

Apesar das dores e incertezas, Sandra transformou o luto em força para dar continuidade ao legado de Francisco. Hoje, o Grupo Fassil reúne quatro empresas — Faspel Informática, com foco em locação de software; Fassil Assessoria, especializada em assessoria contábil; Francisco de Assis Advogados Associados e Francisco Informática. O Grupo impacta indiretamente 80% da população da região oeste de Mato Grosso e consolidando-se como referência em soluções para a gestão pública.

Além de CEO do grupo, Sandra integra a BPW Cuiabá (Associação de Mulheres de Negócios e Profissionais), onde é Coordenadora do Agronegócio e incentiva o protagonismo feminino no empreendedorismo. Ademais, recebeu a Soberana Ordem do Mérito do Empoderamento Feminino - Dama Comendadora da Ordem da Rosa Jk, da Associação Brasileira de Honrarias ao Mérito, na qual também é Membro do Conselho da Academia.

Por fim, sua trajetória mostra que, mesmo diante da dor, é possível reconstruir a vida com coragem e esperança, transformando desafios em inspiração para outras mulheres.

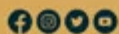
# Meio Ambiente e Previdência Social estão no **RaDaR**

O Radar de Controle Público é uma ferramenta que permite a todo cidadão acompanhar a gestão dos recursos públicos em Mato Grosso. E agora, com os módulos que monitoram o **Meio Ambiente** e a **Previdência Social**, é possível saber de perto se o dinheiro está sendo bem utilizado, em busca de um estado mais sustentável e que cuide bem de sua gente.

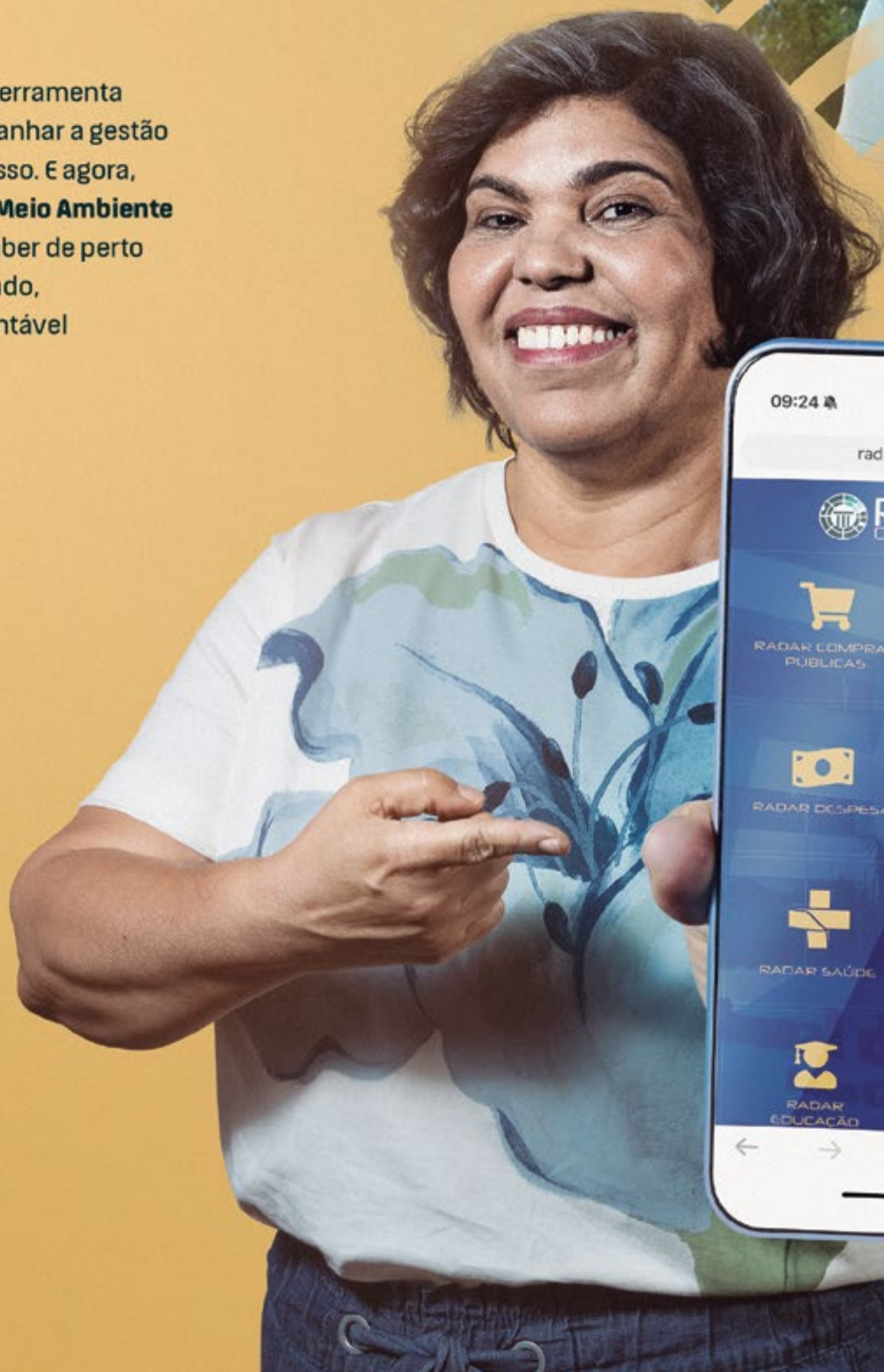
CONFERE LÁ:



**RaDaR.Tce.**  
**MT.GOV.BR**



TCEMatoGrosso





**Radar**<sub>de</sub>  
Controle Público



**novos**



RADAR  
PREVIDÊNCIA



RADAR  
MEIO AMBIENTE

**tce**  
 **mt**

# Festa Black-tie Zoom/Tr



Diego Weiss, diretor do Grupo São Miguel, e Célio Rosimar, supervisor comercial da Centrofarma, receberam o Troféu Zoom Personalité – Prêmio Qualidade, ao lado das influenciadoras Sabrina Moura e Gislaïne dos Anjos, e do anfitrião, Emanuel Ormond



A Vertria Incorporadora recebe o Troféu Zoom Personalité Prêmio Qualidade, Diógenes Fagundes e os sócios Adalto Hiroshi e Zilda Nakata prestigiaram a cerimônia. As influenciadoras Sabrina e Gislaïne abrilhantaram o palco ao entregar o troféu, tornando a noite ainda mais elegante!



A arquiteta Daniele Delgado, referência em criatividade e inovação no design, é homenageada com o Troféu Zoom Personalité



Mesa animada e elegante: Dra Ivonete Bernardes, Dra Nádia Fernandes, Dra Priscila Raimundi Carlos Pereira Ribeiro e o casal Ana e Dr Pedro Pereira Campos



Com muita simpatia e elegância, Dra Andréia Farias, dermatologista de destaque



Casal charmoso: Carla Coimbra e Edson Caetano, do ramo contábil e à frente da Somar Contabilidade



Emanuel Ormond, a talentosa arquiteta e diretora da CASACOR MT, Giovanna Trojan, ao lado do renomado jornalista e também diretor da mostra, Luiz Hugo Queiroz



O renomado e elegante cirurgião plástico Dr. Marcos Harter



Muita elegância e simpatia: Dr Marcos Harter, Léia Carlini, Gislaïne dos Anjos, Luisa Brandalise, Bárbara Brandalise e Bianca Brandalise



A exuberante médica especialista em saúde capilar, Dra. Bruna Marson



Com muita classe a médica Dra. Daniela Rezende Oliveira, referência em dedicação e excelência na saúde

# oféu Zoom Personalité

**A** incomparável, elegante e visionária Dalva Costa, diretora e proprietária da célebre Revista Magazine Ilustre, é um verdadeiro ícone do jornalismo social mato-grossense. Há mais de 20 anos, sua publicação é o palco onde desfilam os nomes, os eventos e as histórias que marcam a sociedade de Rondonópolis, sempre com o toque de classe, requinte e credibilidade que só ela sabe imprimir.

Com sua sensibilidade e olhar apurado, Dalva transforma páginas em obras de arte e faz de

cada edição um registro eterno do melhor da vida social. Sua generosidade e apreço pelos grandes acontecimentos se traduzem, mais uma vez, ao conceder espaço nobre para a Festa Black-tie Zoom – Troféu Zoom Personalité, eternizando esta noite memorável em seu impresso de prestígio.

Dalva Costa é sinônimo de sofisticação, profissionalismo e influência. Uma mulher que construiu um legado e que, a cada edição, reafirma sua posição como referência e inspiração para todos nós.



A empresária de sucesso e força inspiradora, Daniela Mota França, recebe o Troféu Zoom Personalité, celebrando sua trajetória ímpar



A empresária de sucesso maravilhosa, Luisa Brandalise é homenageada com o Troféu Zoom Personalité



O elegante casal de empresários, Janaina e Saulo Santos, é homenageado na noite Black-tie Zoom com o Troféu Zoom Personalité – Prêmio Qualidade, celebrando a excelência e o requinte da renomada Design Décor Prime



Emanuel Ormond com Giancarla Silva, uma personalidade de destaque pela sua relevância internacional, merecedora!



A advogada Regina Rocco, referência em excelência profissional, é homenageada com o Troféu Zoom Personalité



Ela é um exemplo de dedicação e tradição as causas sociais, Amélia Stefanini, nossa personalidade referência em Mato Grosso



A colunável bem-nascida, Sônia Ulyssêa, com o amigo Emanuel Ormond



Com mais de 45 anos de história e referência nacional na produção de sementes, a ATTO Sementes, representada por Jorge Soares (ao centro), Dr. Leonardo Cavalcante e Marcus Mastelaro, recebem o Troféu Zoom Personalité – Prêmio Qualidade, entregue pelas elegantes Gislaine dos Anjos e Sabrina Moura



Que notável elegante, Ana Rubia Cardozo, uma verdadeira conhecedora do mundo e referência de conhecimento em elegância



O casal elegante e notável, Juliana Costa Souza e Eduardo, fez bonito e jús ao evento!



Elaine Nunes, fonoaudióloga e empresária de destaque



As elegantes irmãs do ramo de semijoias, sinônimo de qualidade e bom gosto, Silvânia Oliveira e Dagmar Oliveira, presenças chiques na noite!



Na noite de gala Black-tie Zoom, a distinta Dra. Gisele Becker Claudino é celebrada com o Troféu Zoom Personalité



A corretora de imóveis de destaque, Joice Barros, celebra com carisma e elegância ao lado de Cristielle Silva



A estilosa Fabricia Pires, referência em estética e beleza é homenageada com o Troféu Zoom Personalité



As maravilhosas e elegantes colunáveis, Luciana Veronesi e Ana Santana



Maria Aparecida Rossatto, à frente das Cáritas Diocesana, recebe o Troféu Zoom Personalité, celebrando seu trabalho de grande relevância social nas creches



A empresária da moda, Lúcia Salomão, referência em estilo é homenageada com o Troféu Zoom Personalité



A requisitada nutricionista, Emanuelli Krauspenhar, é uma dádiva de Personalidade Zoom e reconhecimento



O empresário e presidente da APAE Rondonópolis, Michel Pagno, recebe o Troféu Zoom Personalité Prêmio Qualidade ao lado da filha Emili



Lindona Michelly Santos, referência em bem-estar e vida saudável com Herbalife



Com elegância e profissionalismo, Ronilda Souza Silva brilhou na noite Black-tie Zoom, irradiando charme e simpatia



O vereador Wesley Cláudio e a empresária Fabiula Cláudio, referência em compromisso, liderança e empreendedorismo



A publicitária Lissandra Pasinato e o arquiteto Ricardo Duarte, referência em tecnologia, inovação e alto padrão em automação residencial e corporativa



Receberam o troféu entregue pelo anfitrião Emanuel Ormond a restauratrice Zilma Guelerre, a empresária Mariângela Luz, a publicitária Lissandra Pasinato, a empresária da moda Zama Rangel e o colunista Christiano Coelho



Símbolo de elegância, a pecuarista e socialite, Viviane Augustin



Pedro Henrique Valente Muniz recebeu o Troféu Zoom Personalité Prêmio Qualidade, ao lado da esposa Jordana Marcolina Valente Muniz e dos pais, os renomados médicos Deolinda Felicidade Valente Muniz e João Cássio Muniz



As chiquíssimas sociáveis, Izildinha Nunes, Ana Santana, Veronice Serafim e Maria França Tomaz



A elegante Rosana Aigner, cuja dedicação transforma vidas por meio de seu trabalho com o Lions Clube

A close-up photograph of a hand holding a glass of red wine. A stream of red wine is being poured from a bottle into the glass, creating a frothy head. The background is blurred, showing a large wooden barrel.

**Turismo,  
vinhos e  
história: Rota  
de Vinhos  
da Península  
de Setúbal  
traz roteiro  
pedestre, caça  
ao tesouro,  
pisa das uvas e  
ioga no jardim**

# Variedades com

# Miara Zagolin

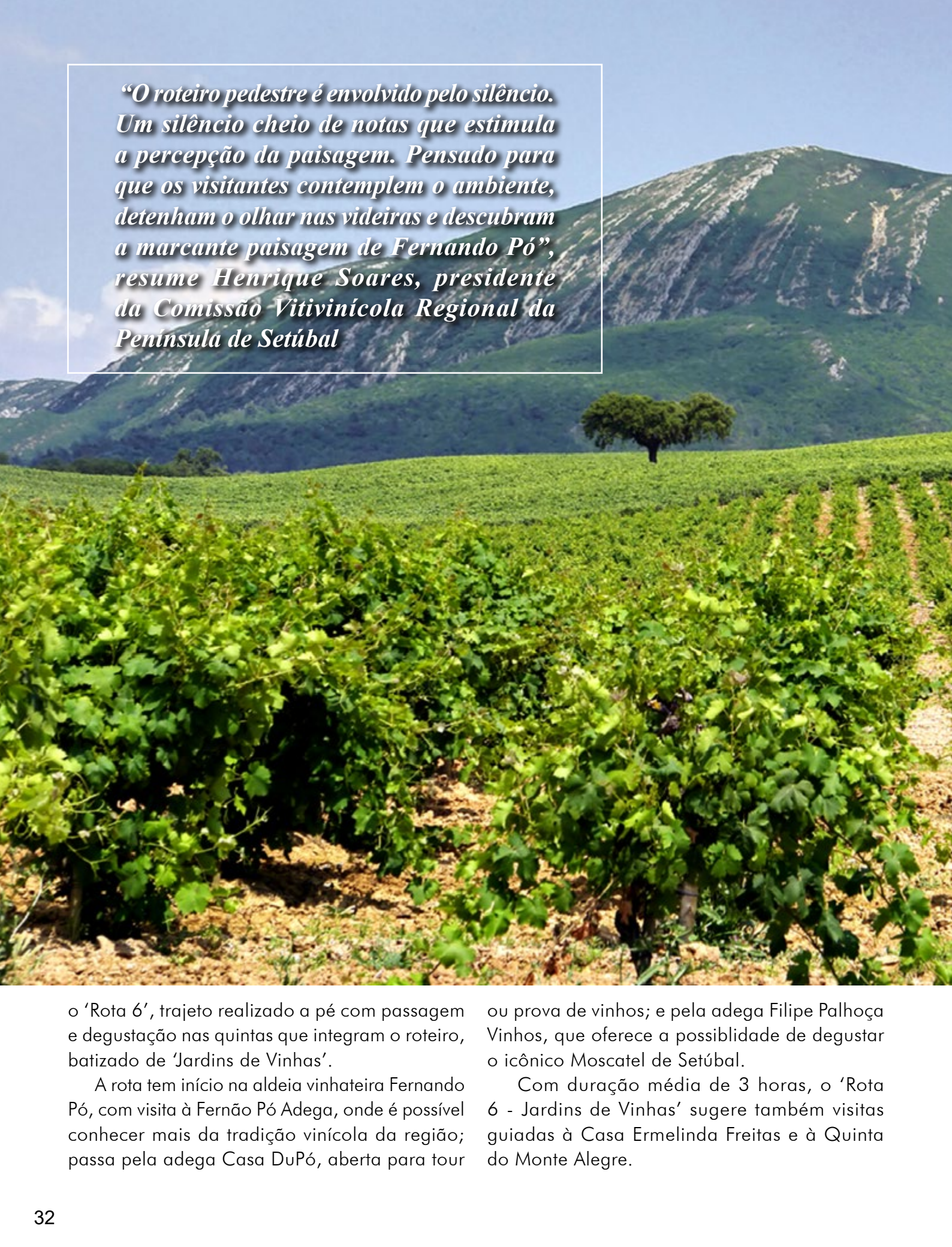


## Milhares de turistas do Brasil desembarcam em Portugal anualmente para apreciar a história do país por meio de seus vinhos, sabores e belezas.

Com forte tradição enológica, a Península de Setúbal é um destino histórico bastante escolhido pelos visitantes brasileiros. Ali cresceram, cerca de 2.000 a.C., as primeiras vinhas da Península Ibérica.

Histórias, paisagens, lindas quintas e a união de modernidade e tradição podem ser percorridas na Rota de Vinhos da Península de Setúbal, que este ano traz, além da rica programação que as vinícolas oferecem, um novo percurso pedestre:





*“O roteiro pedestre é envolvido pelo silêncio. Um silêncio cheio de notas que estimula a percepção da paisagem. Pensado para que os visitantes contemplem o ambiente, detenham o olhar nas videiras e descubram a marcante paisagem de Fernando Pó”, resume Henrique Soares, presidente da Comissão Vitivinícola Regional da Península de Setúbal*

o ‘Rota 6’, trajeto realizado a pé com passagem e degustação nas quintas que integram o roteiro, batizado de ‘Jardins de Vinhas’.

A rota tem início na aldeia vinhateira Fernando Pó, com visita à Fernão Pó Adega, onde é possível conhecer mais da tradição vinícola da região; passa pela adega Casa DuPó, aberta para tour

ou prova de vinhos; e pela adega Filipe Palhoça Vinhos, que oferece a possibilidade de degustar o icônico Moscatel de Setúbal.

Com duração média de 3 horas, o ‘Rota 6 - Jardins de Vinhas’ sugere também visitas guiadas à Casa Ermelinda Freitas e à Quinta do Monte Alegre.



“O roteiro pedestre é envolvido pelo silêncio. Um silêncio cheio de notas que estimula a percepção da paisagem. Pensado para que os visitantes contemplem o ambiente, detenham o olhar nas videiras e descubram a marcante paisagem de Fernando Pó”, resume Henrique Soares, presidente da Comissão Vitivinícola Regional da

Península de Setúbal.

### **Enólogo por um dia, caça ao tesouro, pisa das uvas e ioga no jardim**

Além de cursos de vinhos, degustações, visitas a monumentos e sítios históricos da Península de Setúbal, a programação dedicada aos vinhos da região oferece experiências únicas.

Na Casa Museu José Maria da Fonseca, os programas enoturísticos são variados e incluem atividades como o ‘Wine Blending’, em que os participantes degustam vinhos e aprendem sobre castas, solos e características enológicas para, em seguida, personalizarem e assinarem o próprio rótulo, levando seu blend para casa; a ‘Caça ao Tesouro’, desafio entre duas equipes que caçam um tesouro digital com coordenadas GPS em busca da origem do Moscatel de Setúbal; e a ioga no Jardim, uma experiência nos jardins da Casa Museu com vista para a vinha, visita guiada à edificação e prova de vinhos.

Experiências sensoriais e interativas com vinho e arte estão no roteiro da Bacalhôa, que realiza o ‘Jogo do Vinho’, em que um grupo desenvolve um vinho através do blend de três castas, incluindo a criação do nome, perfil do produto, análises e concepção do rótulo; e promove visitas guiadas às exposições da impressionante Adega Museu da Bacalhôa e ao imponente Palácio da Bacalhôa.

Na Casa Ermelinda Freitas, os turistas fazem um tour pedagógico para descobrir e provar as diversas castas da região, e na Herdade de Espirra as portas estão abertas no mês de setembro para participação na colheita e pisa das uvas, seguidas de visita e prova de vinhos.

**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



## **Grand Hyatt São Paulo lança experiências de bem-estar inspiradas na Mata Atlântica**

**Projeto global de Wellbeing da Hyatt propõe imersão sensorial com raízes na cultura e na natureza do Brasil**

**O** bem-estar como forma de conexão com o ambiente e com nós mesmos. Essa é a essência do novo projeto global de Wellbeing da rede Hyatt. A iniciativa convida cada hotel a desenvolver experiências exclusivas, enraizadas na cultura local, que proporcionem momentos significativos marcados por cuidado, equilíbrio e aprendizado.

No Grand Hyatt São Paulo, essa conexão com o Brasil se materializa em vivências inspiradas na Mata Atlântica, bioma que ainda abraça a cidade e simboliza diversidade e ligação com a natureza. Essa referência local transforma as experiências de Wellbeing em mais do que momentos de relaxamento: são imersões nos aromas, sabores e sensações que evocam as raízes brasileiras.

Os rituais combinam movimento, sabores e terapias sensoriais para convidar hóspedes e



visitantes a uma pausa transformadora.

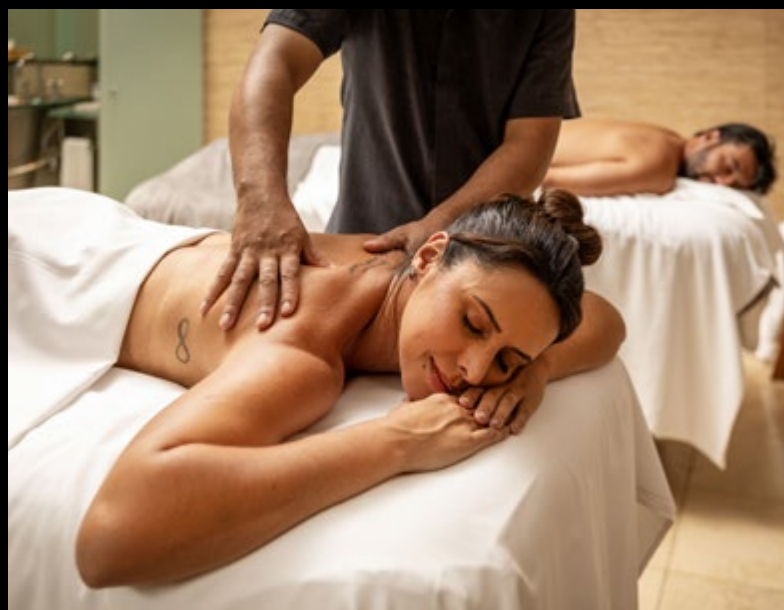
### Flow & Glow

O equilíbrio entre corpo e mente conduz essa vivência que une movimento, bem-estar e conexão com a natureza. Ela começa com uma sessão de treinamento funcional, seguida de uma prática de yoga ao ar livre, para potencializar a energia vital e a consciência corporal. Depois, uma degustação de sucos naturais prepara os sentidos para um tratamento revigorante no Amanary Spa, inspirado na natureza. A experiência está disponível para hóspedes e visitantes e deve ser agendada com antecedência.

### Day Spa “Essência da Mata Atlântica”

Para quem busca um mergulho profundo no relaxamento, o Day Spa “Essência da Mata Atlântica” oferece quase três horas de cuidados inspirados na Mata Atlântica. O ritual inclui banho aromático dos pés, reflexologia, esfoliação corporal, massagem relaxante e finaliza com uma bruma tranquilizante. Disponível diariamente mediante agendamento, a experiência é um convite a reconectar corpo e mente, despertando um senso de pertencimento às raízes brasileiras e aos elementos da natureza.

Os protocolos do Spa utilizam produtos da marca Feito Brasil, com ingredientes nativos e produção artesanal. Reconhecida por suas prá-



ticas sustentáveis, a marca se conecta à proposta do projeto Wellbeing no Brasil. A experiência completa dura 2h50 e inclui banho aromático dos pés, reflexologia, esfoliação corporal e massagem relaxante.

As novas experiências de Wellbeing já estão disponíveis com reservas feitas diretamente no site do hotel. Pensadas para quem busca momentos de equilíbrio e conexão, as vivências podem ser adquiridas de forma independente ou integradas a uma estadia no Grand Hyatt São Paulo.

### Workshop “O Segredo da Caipirinha Perfeita”

Saindo das fronteiras da Mata Atlântica, o Grand Hyatt São Paulo celebra a cultura brasileira neste workshop dedicado à caipirinha. Durante uma hora, os participantes aprendem a preparar o coquetel em um ambiente descontraído, que pode ser aproveitado individualmente ou em grupos de até 15 pessoas. Realizado todos os sábados, antes da tradicional feijoada do hotel, o encontro é um convite à imersão na cultura local e ao aprendizado de técnicas que unem sabor e história.



**Uiara Zagolin**  
 Editor, Na Mídia  
 55-11-98586 7022 (whatsapp)  
[uiarazagolin@gmail.com](mailto:uiarazagolin@gmail.com)  
[www.namidia.com.br](http://www.namidia.com.br)  
[redacao@namidia.com.br](mailto:redacao@namidia.com.br)

# Variedades com

# Miara Zagolin



## **Seu estresse está te matando. Controlar o estresse ajuda a prevenir diversas doenças**

“O estresse afeta sua saúde mental, desregula sua função hormonal e vários outros processos do organismo”, afirma a médica endocrinologista Dra. Jacy Alves

A sensação de esgotamento constante, o sono

que não recupera do cansaço e a irritabilidade fora do comum não são apenas reflexos de uma rotina agitada, eles podem ser sinais de estresse crônico.

De acordo com a médica endocrinologista Dra. Jacy Alves, esse estado de tensão contínua influencia



diretamente o equilíbrio hormonal e compromete o bom funcionamento de diversos sistemas do corpo.

Destaque da edição de abril da revista científica do CPAH (Centro de Pesquisa e Análises Heráclito), a especialista abordou os efeitos fisiológicos do estresse de forma ampla.

“O estresse crônico desregula os eixos hormonais, principalmente o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, afetando desde a imunidade até a produção de neurotransmissores essenciais como a serotonina e a dopamina”.

### **Estresse e saúde física: Mais do que cansaço**

O estresse deixa de ser pontual quando se torna constante e afeta a saúde de forma ampla. Os sintomas mais comuns são insônia, fadiga, ganho ou perda de peso, distúrbios gastrointestinais, dores de cabeça recorrentes e queda de cabelo.

“O estresse contínuo interfere na sensibilidade à insulina, o que pode favorecer o desenvolvimento de diabetes tipo 2. Existe também impacto direto na função tireoidiana, podendo tanto suprimir quanto

exacerbar sua atividade, dependendo da predisposição do indivíduo”, alerta a Dra. Jacy Alves.

### **Desequilíbrio hormonal e neurotransmissores: Uma cascata de efeitos**

Em situações de estresse, o organismo libera cortisol em níveis elevados. Em excesso, esse hormônio compromete o funcionamento do metabolismo, prejudica o sono, reduz a libido e interfere na memória e na concentração.

“Quando o estresse se prolonga, o corpo entra em um estado de alerta constante que prejudica a regulação hormonal e afeta a produção de neurotransmissores que controlam humor, apetite e energia. Esse desequilíbrio contribui diretamente para quadros de ansiedade e depressão”, explica a Dra. Jacy Alves.

### **A saúde mental como parte da saúde endócrina**

A conexão entre o emocional e o físico é direta. Não à toa, a medicina vem adotando abordagens cada vez mais integradas no cuidado com o paciente. A saúde hormonal, por exemplo, não pode ser tratada isoladamente da saúde mental.

“Reconhecer os sinais cedo e buscar apoio são atitudes que podem evitar o agravamento de disfunções hormonais causadas por estresse. Isso inclui desde a prática de atividade física regular até o acompanhamento psicológico.”

### **Planejamento e atenção: caminhos para a longevidade saudável**

O controle do estresse não se resume a momentos de relaxamento esporádicos, ele envolve mudanças reais no estilo de vida, consciência sobre os limites do corpo e compromisso com o próprio bem-estar.

Em sua contribuição à revista CPAH, a Dra. Jacy Alves reforça a importância da prevenção como ferramenta clínica.

“Quando falamos em longevidade saudável, estamos falando de escolhas diárias. O estresse precisa ser tratado como uma questão de saúde pública, porque ele é”, afirma.

**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



**Mais ativos e longevos: especialista explica como envelhecer com autonomia e qualidade de vida**



**Expectativa de vida cresce no Brasil e exige atenção com ossos, músculos e articulações, alerta ortopedista do Hospital Mater Dei Goiânia**

O aumento da expectativa de vida no Brasil tem transformado a forma como a população envelhece. De acordo com o Censo Demográfico 2022, a média de vida ao nascer subiu para 76,4 anos, e com isso cresce

também a busca por qualidade de vida na terceira idade.

Com mais tempo de vida, cresce também a busca por qualidade e autonomia na terceira idade. A longevidade, porém, requer atenção especial à

saúde, especialmente à estrutura osteomuscular, essencial para manter mobilidade e independência.

Com esse olhar, o Dia dos Avós, celebrado em 26 de julho, chama a atenção para os cuidados que garantam bem-estar físico e funcional ao longo dos anos. O ortopedista Anderson Freitas, médico do Mater Dei Goiânia e doutor pela USP, explica como prevenir problemas comuns e manter uma rotina ativa após os 60 anos e destaca a importância do cuidado com a saúde osteomuscular para manter a autonomia funcional e o bem-estar ao longo dos anos.

Segundo o especialista, doenças como osteoartrite, osteoporose e sarcopenia são cada vez mais comuns, mas também têm sido enfrentadas com mais consciência. “É cada vez mais comum notar-mos pacientes da melhor idade aderindo a hábitos saudáveis, praticando atividades físicas e mantendo acompanhamento médico regular”, afirma.

### **Exercício é aliado do envelhecimento saudável**

A prática de atividades físicas é um dos principais pilares para o envelhecimento ativo. Anderson recomenda exercícios de fortalecimento muscular com pesos leves, caminhadas, hidroginástica, alongamentos, yoga e tai chi, modalidades que ajudam a preservar força, equilíbrio e mobilidade.

Para pessoas que mantêm uma rotina ativa, incluindo cuidados com netos e tarefas domésticas, o ortopedista alerta para a importância de respeitar os limites do corpo, usar calçados adequados e evitar sobrecargas. “A prevenção é o melhor caminho. Manter uma boa postura e fazer aquecimentos antes das tarefas também ajuda a evitar lesões”, orienta.

### **Sinais de atenção**

Mesmo sem dor intensa ou queda recente, é importante procurar um ortopedista diante de sintomas como rigidez articular, inchaço nas articulações, fraqueza muscular ou dificuldade para realizar movimentos habituais. A avaliação regular da densidade óssea também é recomendada.

Entre os principais problemas ortopédicos enfrentados por pessoas com mais de 60 anos estão as dores na coluna, desgaste nas articulações e fraturas. “O ideal é atuar de forma preventiva, com alimentação rica em cálcio e vitamina D, exposição solar moderada, prática de atividades físicas e o



abandono do tabagismo”, explica o especialista.

### **É possível frear o desgaste natural?**

A perda de massa muscular (sarcopenia) e a fragilidade óssea (osteoporose) são efeitos esperados do envelhecimento, mas podem ser significativamente retardados com uma combinação de exercícios resistidos, ingestão adequada de proteínas e acompanhamento ortopédico contínuo.

“Envelhecer com saúde é possível e começa com escolhas diárias. Alimentar-se bem, manter-se ativo e cuidar do corpo são atitudes que prolongam a autonomia”, resume Anderson.

Anderson Freitas é médico ortopedista, cirurgia de quadril no Mater Dei Goiânia, doutor pela Universidade de São Paulo de Ribeirão Preto (USP-RP) e membro titular da Sociedade Brasileira do Quadril (SBQ)

**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*



## **Ranking revela os 10 pés de famosas brasileiras mais elogiados nas redes sociais**

**“Os assinantes sempre tiveram fantasia por pés, tanto que temos uma área dedicada só a isso”, diz Alexandre Peccin**

A revista masculina *Bella da Semana* divulgou um ranking inusitado com os pés de 10 celebridades brasileiras que mais chamaram atenção nas redes sociais. A seleção mostra como

detalhes aparentemente simples se transformam em pauta de comentários, memes e até declarações públicas, revelando que a podolatria está mais presente no imaginário popular do que muitos imaginam.





Da esquerda para a direita, Tatá Werneck, Flávia Alessandra e Marina Ruy Barbosa (Reprodução/Redes Sociais)

“Os assinantes sempre tiveram fantasia por pés, tanto que temos uma área dedicada só a isso”, explica Alexandre Peccin, CEO da plataforma.

Entre os destaques, Tatá Werneck aparece tanto pelas brincadeiras sobre os pés inchados na gravidez quanto pela postagem de Rafael Vitti, que mostrou seus “pezinhos 32” em tom divertido. Alessandra Negrini foi exaltada em registros descalça, aos 54 anos, recebendo comentários apaixonados sobre sua beleza. Marina Ruy Barbosa também entrou na lista após seguidores afirmarem que seus pés “parecem de boneca” e chegarem a elogiar até o dedão da atriz.

Já Flávia Alessandra ganhou espaço quando Otaviano Costa publicou uma foto dos pés da esposa durante viagem à Itália, enquanto Isis Valverde virou assunto em fotos casuais que despertaram pedidos de fãs para mostrar mais esse detalhe.

A lista ainda conta com nomes como Jade Picon,

que declarou achar “chique” receber beijos nos pés; Rafa Kalimann, lembrada pelos elogios frequentes desde o BBB; Paula Fernandes, que teve os pés descritos como delicados em cliques de viagens; Regina Volpato, que chegou a vender fotos dessa parte do corpo em plataforma adulta; e Anitta, que levou a curiosidade para o cenário internacional em imagens onde o ator Simone Susinna aparece beijando seus pés.

O ranking mostra que, longe de ser apenas uma fantasia restrita a nichos, a podolatria já faz parte do imaginário popular e vem ganhando espaço cada vez maior nas redes sociais e na cultura de celebridades.

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



## O impacto do tempo seco e das queimadas na saúde respiratória e a importância do atendimento rápido

Por Mara Nasralla

**A**gosto é tradicionalmente o mês mais seco do ano em Mato Grosso. Com a baixa umidade relativa do ar e a intensificação das queimadas urbanas e rurais, o cenário se torna propício para o agravamento de doenças respiratórias. Tosse persistente, falta de ar, irritação nos olhos, crises de asma e bronquite, rinite alérgica e infecções como sinusite e pneumonia se tornam mais frequentes, atingindo especialmente crianças, idosos e pessoas com comorbidades.

A inalação de fumaça e poeira irrita as vias respiratórias, diminui a capacidade de defesa do organismo e, muitas vezes, exige intervenção médica rápida. No entanto, a sobrecarga dos pronto-atendimentos, especialmente nesta época, pode gerar longas filas e atrasos no início do tratamento, o que agrava quadros que poderiam ser estabilizados de forma precoce.

É nesse cenário que o atendimento domiciliar se destaca como alternativa prática e acessível. A contratação de serviços de saúde em casa tem se consolidado como solução eficiente para lidar com situações inesperadas, desde sintomas iniciais até casos que demandam recursos mais complexos, como a presença de uma UTI móvel. Além de evitar deslocamentos e longas esperas, garante um

cuidado ágil, seguro e personalizado.

Em Cuiabá e Várzea Grande, um exemplo desse modelo é o Help Já, que atua com equipe especializada disponível 24 horas por dia, oferecendo suporte tanto por telefone quanto com atendimento presencial. Essa estrutura permite que o paciente receba assistência de forma imediata, aumentando as chances de uma recuperação mais rápida e reduzindo complicações.

Diante do tempo seco e das queimadas, prevenir ainda é o melhor caminho. Entre as medidas que podem ajudar a proteger a saúde, estão a hidratação constante, uso de umidificadores, evitar atividades físicas ao ar livre nos horários mais críticos, fechar as portas e janelas nos horários de maior concentração de fumaça, higienizar o nariz com soro fisiológico e manter a casa livre de poeira.

Mesmo com todos esses cuidados, sintomas como falta de ar, chiado no peito, febre persistente ou tosse intensa exigem atenção médica imediata. Nessas horas, contar com um atendimento rápido e qualificado pode ser determinante para preservar a saúde e o bem-estar.

Mara Nasralla é Diretora Executiva da Help Vida.

# Lisih Fernandes Decor

Festas exclusivas e criativas



*detalhes*  
que emocionam

um  
EN  
CAN  
T  de cenário



Instagram  
[@lisihfernandesdecor](https://www.instagram.com/lisihfernandesdecor)

Orçamento e informação  
☎ 65 99225-1212



# 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