

# WELL

#31



**2 DE PAIS**  
PATERNIDADE NA DIVERSIDADE



## COLUNISTAS

**VIBES** - BIA DE LUCA @[BIADELUCA](#) | **MEXA-SE** - WILMAR VILLAS @[VILLASCOACH](#)  
| **SAÚDE** - DR. FILIPPO PEDRINOLA @[DRFILIPPOPEDRINOLA](#) | **LOVE** - SAMANTHA HACKRADT @[SAMHACKRADT](#) | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT @[DERMATOLOGIACONSCIENTE](#) | **NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO @[ISABELLAORCCARO](#) | **INSPIRA** - NATHAN SANCHES @[NSANCHES](#) |  
**CHECK-IN** - FERNANDA BARONE @[CONCIERGE\\_VIAGEM](#) | **COACH** - DANIELA PERONEO @[COACHDANIELAPERONEO](#) | **INTEGRATIVA** - DRA. AMANDA NUNES @[AMANDANUNESDR](#) | **ASTROS** - PRISCILA DE CHARBONNIERES - @[SOULLOOP.BR](#) | **PETS** - FELIPE MARCHIOR - @[FE.VET](#) | **PENSE** - DANIELA LAPETINA @[DANIELALAPETINA](#) | **FINANÇAS** - GUILHERME GODOY - @[GODOYGUILHERMEE](#) | **DESEJOS** - SAMANTHA HACKRADT - @[SAMHACKRADT](#) |  
**WELLNESS** - ANA CAROLINA DE SIMONE - @[ANACAROLINADESIMONE\\_SPA](#) | **PSICO** - STELLA DE LUCA - @[PSI.STELLADELUCA](#) | **TRATAR** - FERNANDA DIAZER - @[FERNANDADIAZER](#) |

# WELL

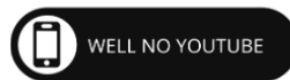
ISSUE #31 - NOVEMBRO 2022

Nessa edição, eu tenho a honra de apresentar para vocês uma família linda, que conquistou nosso coração. Diferente, mas não menos apaixonante. Robert, Gustavo, Marc, Maya, Rafa (o golden - primogênito). É contagiante a história desses dois.. sem spoiler... rsss - Vocês vão conferir tudo na matéria, no YouTube, onde invadimos a intimidade desse casal querido demais. Mas como achamos pouco, convidamos eles para o nosso podcast. Vamos contar a história toda para vocês.

Ainda tem muita coisa boa nessa edição... a Fernanda Diazer, nossa nova colunista estreia sua coluna falando de queda capilar e a Priscila Charbonnières, fundadora da SoulLoop, também estreia como colunista contando um pouco sobre o que vai acontecer de bom nesse mês.

Ainda temos muitas novidades por vir antes do final do ano... copa no Qatar, festas de final de ano, recesso de final de ano e, voltaremos com tudo em 2023.

Se você não está escrito no canal do YouTube, se increva para não perder nada da nossa programação .



*Com amor,  
Sam Hackradt.*

*sam@wellmag.com.br*



## WELLTEAM

**Fundadora | Editora Chefe:** Samantha Hackradt

**Sócia | Estrategista digital** Marina Weissaupt

**Diretora Editorial:** Nathaly H. T. Nery

**Audiovisual | Fotografia:** Caio Ciuccio

**Projeto Gráfico:** Estúdio S.A

**Maquiagem:** Emily Fuchter

**Relações Públicas:** Prestige Comunicação

**Sugestões de pauta:** [pautas@wellmag.com.br](mailto:pautas@wellmag.com.br)

**FOLLOW US:** @bywellmag



# CICLOS DA VIDA

POR PRISCILA LIMA DE CHARBONNIÈRES

Nossas vidas são sustentadas por fluxos cíclicos contínuos que impactam tudo na natureza.

Me surpreendo frequentemente observando os ciclos como base de toda existência. Nossas vidas são sustentadas por fluxos cíclicos contínuos que impactam tudo na natureza. Ciclos da lua, horários das marés, rotação do Sol e padrões de vento.

Se alinhe com as conexões cíclicas ao seu redor!

A simples observação dos ciclos da Lua e da influência que eles têm sobre a sua vida, permite que você faça melhores escolhas ao colocar projetos, planos e processos em ação:

- Lua Nova: Oportunidade para um novo começo. Defina intenções e inicie projetos.
- Lua Crescente: Comprometa-se com o que está construindo e execute seus planos.
- Lua Cheia: Momento para a conclusão e manifestação dos projetos.
- Lua Minguante: Pratique finais conscientes. Pause e atualize para abrir espaço para o novo.

Sua conexão com a teia da vida.

As fases lunares tem influência em nossos corpos físicos, incluindo nossos níveis de felicidade e energia.

• Hormônios: A melatonina, que afeta a qualidade do sono e o humor, é influenciada pela luz da lua. Essa interação entre a luz do sol e a luz da lua, desempenha um papel central na regulação do nosso relógio biológico e nos níveis de vitamina D. Ambos são fundamentais para regular estados emocionais, imunidade e até fertilidade.

Os hormônios femininos associados ao ciclo menstrual operam em um ritmo mensal previsível com duração de cerca de 28 a 29 dias, a par do ciclo da Lua, uma conexão reconhecida há milhares de anos.

• Criatividade: A capacidade de inovação flutua e a criatividade se modifica conforme as fases lunares. A Lua Nova nos anima com ideias novas e inesperadas, a Lua Crescente nos dá ímpeto criativo para materializar nossa inspiração, a Lua Cheia mostra os investimentos criativos que têm energia para continuar, a Lua Minguante nos energiza para ajustar projetos com futuro e facilita o desligamento do fluxo criativo de projetos que podemos abandonar.

Sintonize com os ciclos planetários!

Perceba a diferença que faz encontrar harmonia em sua vida diária, desde o aumento da vitalidade até a realização de metas com mais facilidade. Quando você sincroniza e trabalha em conjunto com os ciclos planetários, compreende que alguns dias exigem descanso, enquanto outros são cheios de produtividade.

Veja como estarão os ciclos nas próximas semanas:r.

• **14 a 20 de Novembro, expansão dos ideais.**

Com súbito senso de propósito, como se ressurgíssemos das profundezas para a superfície, nos sentimos compelidos a ampliar nossos horizontes e a mudar o nosso olhar de dentro para fora.

Com uma atitude mais leve ao lidar com a realidade ao nosso redor, partimos para encontrar novos pontos de referência, em lugares mais distantes e nos abrimos às novas oportunidades do plano maior do Universo.

• **21 a 27 de Novembro, fazendo uma pausa.**

Iniciamos nossa busca de propósito com um breve mergulho nostálgico em memórias de viagens passadas, de mundos diferentes, de vagar livremente em territórios desconhecidos sem limites. Sentiremos um forte chamado a nos aproximarmos de amigos e familiares distantes. Somos também chamados a conciliar o impulso e as ações aplicadas no nosso ambiente mais próximo com os valores e as possibilidades de um mundo mais amplo e distante.

A descrição e o trabalho dedicado podem ser a forma mais simples e prática para direcionar as ações que viabilizam nossos planos e decisões. Podemos achar mais fácil concluir tarefas que exigem detalhes e dedicação em nosso ambiente mais próximo. Recuperamos habilidades e conexões que aumentam nosso senso de valor.

• **28 de Novembro a 4 de Dezembro, confiança e objetividade.**

A primeira semana do mês tem uma vibração de abertura e autoconfiança. Nossa imaginação e intuição nos sintonizam emocionalmente com oportunidades para atender nossas necessidades e viabilizar nossos projetos, sonhos e esperanças. Somos chamados a compartilhar e equilibrar nossas relações.

• **5 a 11 de Dezembro, valores e confiabilidade.**

Contamos com nossa capacidade de gestão e comunicação para acompanhar as etapas que trazem resultados na realização concreta de tarefas. Somos chamados a ajustar esperanças e objetivos, nossa abertura para nos relacionarmos e compartilharmos ganha um tom pragmático, onde a avaliação de valores e confiabilidade se torna instrumental.

• **12 a 18 de Dezembro, novas formas de se relacionar.**

Enquanto encontramos maneiras de apoiar nossos objetivos com nossa intuição e imaginação, nos voltamos para maneiras confiáveis de nos relacionar, compartilhar e gerenciar recursos e pessoas. Podemos perceber que o trabalho interior para transformar e regenerar padrões nos relacionamentos, mudando nossa percepção de controle e poder, pode ser mais útil do que imaginávamos para a realização de nossos objetivos pessoais.

# UMA FAMÍLIA E MUITO AMOR ENVOLVIDO

POR NATHALY H. T. NERY







Não poderíamos estar mais orgulhosas de ter uma capa com tamanha diversidade e amor!

A capa da nossa edição são eles, Robert & Gustavo, pais do Marc e da Maya - e também do Rafa (o primogênito) - mais conhecidos como 2 de Pais.

Eles são o primeiro casal gay do Brasil a ter filhos com a genética dos 2 pais!

Formados em Engenharia, fizeram uma transição de carreira surreal para influenciadores, tudo de forma muito rápida.

Em um dia, estavam trabalhando em obra, no outro, estavam se mudando para São Paulo, indo à Premiers e RedCarpets, fazendo roteiros para suas publicidades.

Para o Gustavo era um sonho se realizando, já para o Robert, um novo estilo de vida que ele precisava se acostumar. Existem pontos incríveis e pontos muito difíceis de se compartilhar tantos detalhes da própria vida para milhares de pessoas todos os dias. Mas é muito interessante ver a importância que a representatividade tem na vida das pessoas. A diferença que isso faz para jovens da comunidade LGBTQIAP+. O que mais deu força à eles, em fazer essa transição, foi entender que contar a história deles era levar esperança de que é possível sim ter um futuro feliz, independente da sua orientação sexual.

Perguntamos à eles como funciona a rotina deles, do 2depais e com os bebês, e claro, o @2depais, possui uma demanda constante, são 24 horas por dia, 7 dias por semana, produzindo vídeos todos os dias, em constante contato com seus seguidores, respondendo mensagens, marcações e comentários.

Além desse trabalho nas redes sociais, existe toda uma parte burocrática por trás, de criação e aprovação de roteiro para publicidades, responder às demandas das marcas, eventos de influenciadores. E no meio disso tudo, ainda tem que dar conta das demandas do lar, que sempre será a maior prioridade. Com 2 bebês de 8 meses e 1 Golden Retriever em casa, todos demandam muita atenção, então muitas vezes eles se pegam em situações do tipo:

Estar editando um vídeo ou respondendo um e-mail com um bebê no colo, fazendo carinho no Golden com os pés e vigiando o outro bebê que está brincando no chão. É uma rotina árdua, mas ao mesmo tempo é um sonho poder trabalhar e não ter que ficar longe dos filhos. Estão conseguindo acompanhar cada passo do crescimento deles. Mas sabemos que nem tudo são flores, ser parte da comunidade LGBTQIAP+ já é bem difícil, se expor de tal maneira, pensar na paternidade e na diversidade, tem muitos desafios a serem enfrentados...

Assim que decidiram começar todo o processo da Paternidade, perceberam que existe um certo despreparo dos profissionais de saúde para lidar com esse formato de família. Então tiveram que se impor em diversos momentos. Faziam reclamações, iam até as ouvidorias dos hospitais, tudo para que conseguissem serem vistos como a família que são, uma família formada a partir de 2 pais. Mas as redes sociais tem um papel fundamental nesse sentido, pois facilitou o entendimento das pessoas de que são uma família como qualquer outra.

Desde 2011 eles já planejavam ser pais, sabiam o que queriam, só não sabiam como seria, como conseguiriam realizar esse sonho, se seria por adoção, por barriga solidária ou por barriga de aluguel (no Exterior).

Mas acabou que o primeiro passo foi dado quando a prima do Gustavo topou ser o

útero de substituição. E para completar esse sonho de ter a mistura genética da família dos 2 pais, a resolução mudou nas vésperas de começarem a fertilização in Vitro, permitindo a doação de óvulos da irmã do Gustavo. Desta forma, Marc e Maya são a “misturinha” dos dois!

A nossa pergunta de sempre é saber o que é bem-estar e como aplicam isso no dia-a-dia.

Para eles, bem-estar hoje é qualquer momento em que conseguem descansar a mente, preferencialmente em silêncio, o que virou algo raro já que tem gêmeos, risos. Mas bem-estar também é uma corrida que fazem no parque com o Golden deles, o Rafa, em uma ida ao cinema, ou até naqueles 30 minutos cozinhando ou lavando a louça em que aproveitam para meditar.

“A verdade é que quando a gente tem filho, precisamos nos adaptar e tentar descansar nas situações mais inusitadas, às vezes, até uma ida ao banheiro pode se tornar um momento de descanso das demandas que 2 bebês trazem.”

Encerramos esse bate-papo maravilhoso com um conselho de ouro deles, “Não espere a aprovação de ninguém, realize seu sonho independente da opinião de terceiros.

Quando alguém da comunidade LGBTQIAP+ diz que quer ter filhos, é bem provável que as pessoas a sua volta vão tentar desmotivar, mas faça por você.”

Para conhecer mais sobre esse casal lindo, invadimos a intimidade deles e contamos tudo para vocês no nosso canal no *YouTube*. Fiquem ligados!





# COCRIAR SEUS DESEJOS

POR BIA DE LUCA

O poder de alterar a realidade e cocriar seus desejos.

Tudo o que cocriamos em nossa vida, foi primeiro cocriado internamente.

O pensamento cria a realidade.

Ninguém pode cocriar o que nunca viveu, pensou, visualizou, sentiu e desejou.

O processo de cocriação começa com um pensamento seguido de uma visualização, e é concretizado com o sentimento de gratidão como se isso estivesse acontecendo agora.

Para a mente, o que você pensa, deseja e visualiza é real.

Ela não distingue o real do imaginário.

Se você visualizar uma imagem como real, ela é real.

Aquilo que você viu e desejou, você já é.

Nossa mente não é capaz de visualizar o que não existe pois não é capaz de criar uma imagem que não existe.

Cada um de nós cocria a sua realidade. Cada um é 100% responsável por tudo o que manifesta em sua vida.

Não existe vítimas no mundo. Todo o poder de mudar a sua realidade, só depende de você.

Os pensamentos, sentimentos, crenças e ações formam a sua vibração. Sua vibração cocria a sua realidade. Se quiser mudar a sua realidade, é necessário mudar a sua vibração. Sua vibração é sua assinatura vibracional, seu código de barras. Você vivencia exatamente o que vibra.

A vida te da mais do mesmo.

Estamos todos dentro de um campo eletromagnético.

Tudo é feito de átomos, e átomos, por sua vez, são feitos de energia, frequência e vibração.

Seu pensamento e desejo, envia uma onda elétrica para o Universo e seu sentimento envia uma onda magnética, por isso a importância do sentimento... É ele que faz magnetizar seu desejo.

O que estou emitindo, está criando minha realidade.

O campo eletromagnético existe 24 horas por dia. Volta para mim mais de quem eu sou.

A física quântica demonstra que os átomos se comportam de maneira específica, que é o onda/partícula. Ele se comporta como onda de energia ora como partícula de energia. O que determina é o olhar do observador. O observador muda o resultado da experiência.

O observador é você ou qualquer consciência com intenção consciente, atenção, foco que guia é capaz de transformar energia solta em matéria real.

Existe um experimento chamado Dupla fenda: Foram lançadas partículas em um muro com fenda dupla e o átomo se comportou de maneira diferente em dois momentos: quando era observado e quando não era observado.

Tudo depende do olhar do observador e do poder da consciência.

Tudo é onda até que você, como observador, decide o que quer.

Isto quer dizer que problema não é o problema. Problema é como você percebe o problema.

A percepção é fundamental.

O que realmente muda é como você se comporta diante das coisas.

Nenhum evento externo tem o poder de provocar reações em você. O que provoca, é como você percebe, como interpreta esses eventos.

Para o cérebro não existe o mundo material lá fora. Só existe a percepção dentro. O cérebro não sabe o que é matéria.

Para você, a vida é um campo de possibilidades, ou um campo de batalha? Tudo depende da sua interpretação.

Nada tem o poder de te afetar. Você é livre para escolher como quer viver. A decisão é sua, o comando é seu.

Dependendo do que você percebe, é aquilo que

vai viver.

A física quântica é conhecida como a física das mil possibilidades, ou seja: Tudo já foi criado. O que você precisa é acessar o resultado que deseja.

Ao colocar o foco da atenção em um resultado, a possibilidade se transforma em probabilidade e pode se concretizar.

Não existe apenas uma realidade, mas sim realidades.

O que determina a realidade que experimentamos é a nossa vontade, nosso desejo, nossa percepção e nossas crenças.

A realidade que vivemos é aquela que acreditamos. O observador cria a realidade.

Por isso, o fator determinante na percepção, são as nossas crenças criadas ao longo da vida e as herdadas dos nossos ancestrais.

Tudo muda quando você muda.

A humanidade deste século é controlada pelos seus pensamentos, e não o inverso.

Acredito que a grande conquista deste século não será o homem chegar a Marte, será aprendermos a controlar nossos pensamentos.





# MEDICINA INTEGRATIVA PARA PETS

POR FELIPE MARCHIÓ

Agora iniciaremos conforme os lançamentos da revista, abordar cada técnica de forma mais minuciosa, explicando suas aplicações na rotina clínica do Médico Veterinário e como elas podem beneficiar seu pet, além do tratamento convencional, para entendermos melhor como essas técnicas integrativas tem a agregar ao tratamento.

Nesse mês falaremos sobre ACUPUNTURA pet.

Acupuntura por sua definição é a inserção de agulhas em pontos específicos (chamados acupontos), esses pontos são por onde passam os “meridianos” – é onde tem o fluxo de QI dos pets, pela visão da medicina tradicional chinesa, a acupuntura ajuda a equilibrar a energia e melhorar o fluxo de QI desse organismo, onde fazendo esse QI fluir melhor, trata-se diversas patologias, pela filosofia chinesa, doenças são a desarmonia do Yin-Yang, um desequilíbrio energético que, quando reestabelecido, o próprio organismo vai curando as doenças, já que sua energia voltou a circular melhor pelos meridianos, ela não pode parar de fluir em algum ponto, não pode fluir demais e nem de menos, os acupontos servem para equilibrarmos, fazer com que o fluxo volte ao fisiológico para que esse organismo tenha uma melhor recuperação.

Do ponto de vista OCIDENTAL, sob a ótica da nossa ciência do ocidente, encontramos diversos estudos empregando a acupuntura no controle da dor, de diversas patologias e estudos duplos cegos randomizados, comparando-a com fortes opioides (ex: morfina, tramadol, metadona, etc), onde em alguns estudos, somente a acupuntura ou eletroacupuntura, mostrou-se mais eficaz do que esses opioides no controle de analgesia (controle da dor).

Esses estudos são baseados no estímulo físico da agulha ao acuponto, que é uma região com grande quantidade de neuroreceptores periféricos, que ao ser estimulado, leva a informação até o sistema nervoso central, desencadeando diversas reações neuroquímicas endógenas - ao depender do ponto - que levam a liberação de histaminas, histoquímicos, endorfinas, dopaminas, precursores de serotonina, entre outros.

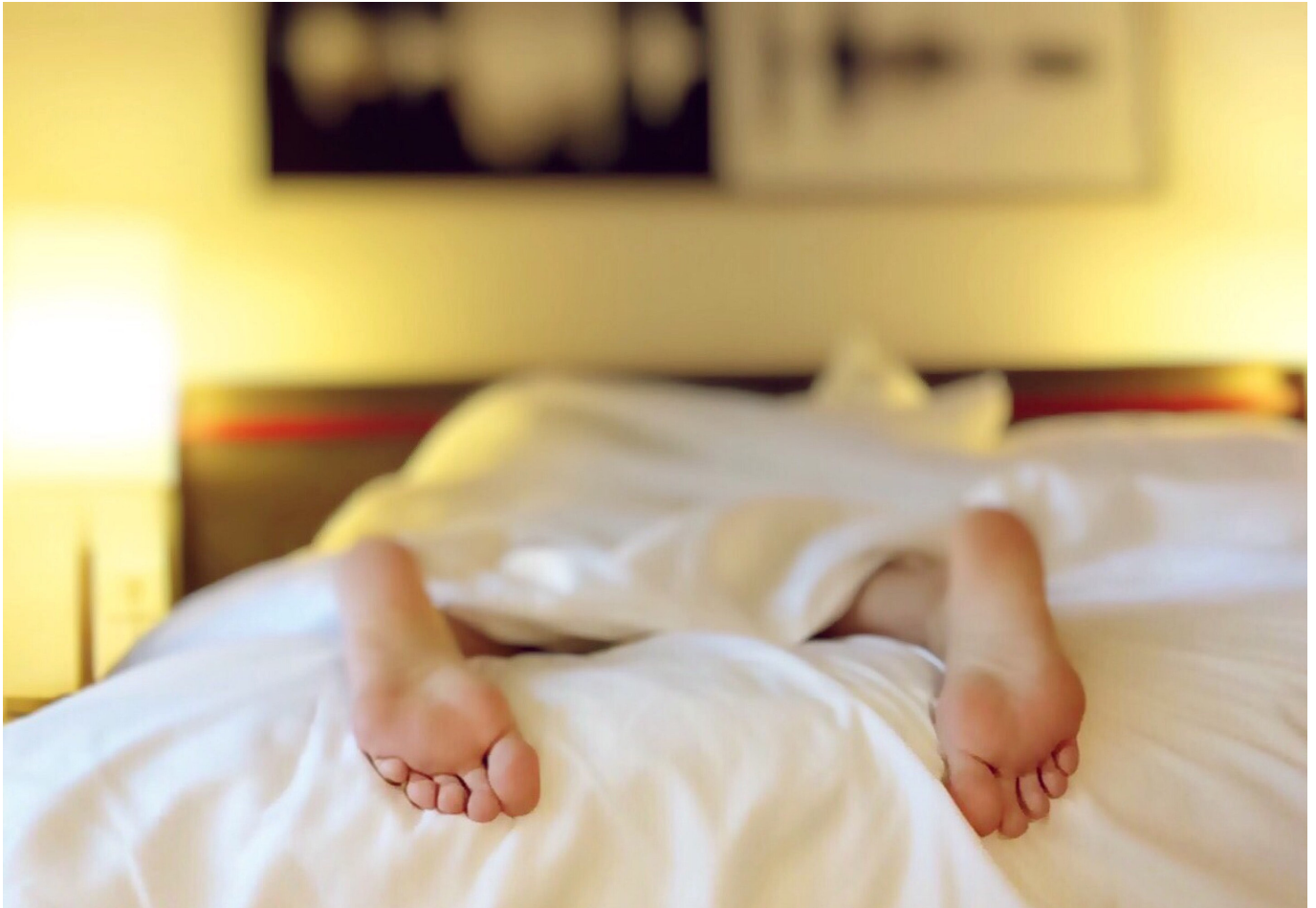
Sendo assim, ela acaba por ser amplamente recomendada por ortopedistas e clínicos nas seguintes patologias:

- Hérnias de disco totais ou parciais
- Osteófitos (bicos de papagaio) ao longo da coluna, devido a senilidade, muitas vezes.
- Luxação patelar
- Displasia coxofemoral / Displasia de cotovelo.
- Tratamento de sobrepeso
- Ansiedade
- Tratamento de sentimentos – sentimento de perda, da falta do tutor, sentimento de saudade e sentimentos de posse.
- Controle glicêmico de diabéticos – demonstra um melhor controle, não dispensando o uso da insulina, mas tendo uma melhor resposta.
- Melhora da resposta ao apetite.
- Controle de dor em pacientes oncológicos, terminais ou em tratamento.

Esses são alguns dos exemplos mais comuns aos quais sou indicado para tratar, no entanto, aos olhos da medicina chinesa, a acupuntura, junto da fitoterapia chinesa é indicada para o tratamento de qualquer patologia, de qualquer órgão, seja endocrinológica, ortopédica, dermatológica, hepática, oftalmológica, psicológica (sim, cães desenvolvem patologias psicológicas e abordaremos isso em outras matérias), e por ai vai, realmente qualquer patologia pode-se empregar o uso de acupuntura.

Então nessa matéria fica abordado as principais aplicações, para que serve a acupuntura no geral e como ela funciona, desde sua visão oriental, a ocidental.





# A CONEXÃO ENTRE SONO E PESO

POR DR. FILIPPO PEDRINOLA

Perder peso é um desafio, e manter o peso pode ser tão difícil quanto. Embora a comunidade médica ainda esteja desvendando a complicada relação entre sono e peso corporal, surgiram vários links potenciais que destacam os benéficos potenciais da perda de peso de uma boa noite de descanso e os impactos negativos da privação de sono na saúde.

Nas últimas décadas, a quantidade de tempo que as pessoas passam dormindo diminuiu constantemente, assim como a qualidade.

Durante esse mesmo período, o índice de massa corporal médio (IMC) aumentou, refletindo uma tendência de aumento do peso corporal e taxas elevadas de obesidade.

Em resposta a essas tendências, muitos pesquisadores começaram a formular hipóteses sobre possíveis conexões entre peso e sono. Numerosos estudos sugeriram que o sono restrito e a má qualidade do sono podem levar a distúrbios metabólicos, ganho de peso e aumento do risco de obesidade e outras condições crônicas de saúde.

Embora haja um debate contínuo na comunidade médica sobre a natureza exata dessa relação, as pesquisas existentes apontam para uma correlação positiva entre um bom sono e um peso corporal

saudável.

Ainda há muito a ser descoberto sobre os intrincados detalhes de como o sono e o peso estão conectados. Várias hipóteses oferecem caminhos para pesquisas adicionais com a esperança de que aumentar nossa compreensão da relação entre peso e sono leve à redução da obesidade e melhores métodos de perda de peso.

A falta de sono pode aumentar o apetite?

Uma hipótese comum sobre a conexão entre peso e sono envolve como o sono afeta o apetite. Embora muitas vezes pensemos no apetite simplesmente como uma questão de resmungos estomacais, na verdade ele é controlado por hormônios, que são mensageiros químicos que permitem que os neurônios (células nervosas) se comuniquem uns com os outros.

Acredita-se que os hormônios - grelina e leptina - sejam fundamentais para o controle do apetite. A grelina promove a fome e a leptina contribui para a sensação de saciedade. O corpo naturalmente aumenta e diminui os níveis desses hormônios ao longo do dia, sinalizando a necessidade de consumir calorias.

A falta de sono pode afetar a regulação do corpo desses hormônios. Em um estudo, homens que dormiram 4 horas, aumentaram a grelina e diminuíram a leptina em comparação com aqueles que dormiram 10 horas. Essa desregulação de grelina e da leptina pode levar ao aumento do apetite e à diminuição da sensação de saciedade em pessoas com privação de sono.

Além disso, vários estudos também indicaram que a privação de sono afeta as preferências alimentares. Indivíduos que dormem mal tendem a escolher alimentos ricos em calorias e carboidratos.

Outras hipóteses sobre a conexão entre o sono e o aumento do apetite envolvem o sistema endocanabinóide do corpo, um componente chave das vias hedônicas envolvidas na modulação do apetite, e a orexina, um hormônio alvo de algumas medicações para o sono.

A conexão entre o sono e a desregulação dos hormônios é de fato complicada e estudos adicionais são necessários para entender melhor a relação neurobiológica.

O sono aumenta o metabolismo?

Metabolismo é um processo químico no qual o corpo converte o que comemos e bebemos em energia necessária para sobreviver, todas as nossas atividades coletivas, da respiração, batimento cardíaco ao exercício e tudo mais, fazem parte do metabolismo.

Enquanto atividades como exercícios podem au-

mentar temporariamente o metabolismo, o sono não. O metabolismo na verdade diminui cerca de 15% durante o sono, atingindo seu nível mais baixo pela manhã.

De fato, muitos estudos mostraram que a privação do sono (seja devido a auto-indução, insônia, apneia do sono não tratada e ou outros distúrbios do sono), geralmente leva à desregulação metabólica.

O sono ruim está associado ao aumento do estresse oxidativo, intolerância à glicose (açúcar no sangue) e resistência à insulina.

O maior tempo acordado pode aumentar as oportunidades de comer, e dormir menos pode perturbar os ritmos circadianos, levando ao ganho de peso.

Como o sono está relacionado à atividade física?

Perder o sono pode resultar em ter menos energia para exercícios e atividades físicas. Sentir-se cansado também pode tornar os esportes e os exercícios menos seguros, especialmente atividades como levantamento de peso e/ou aquelas que exigem equilíbrio.

Enquanto os pesquisadores ainda estão trabalhando para entender a conexão, é sabido que o exercício é essencial para manter a perda de peso e a saúde geral.

Fazer exercícios regulares pode melhorar a qualidade de sono, especialmente se esse exercício envolver luz natural. Embora até mesmo uma curta caminhada durante o dia possa ajudar a melhorar o sono, mais atividade pode ter um impacto mais dramático.

Praticar pelo menos 150 minutos de exercícios de intensidade moderada ou 75 minutos de exercícios de alta intensidade por semana, pode melhorar a concentração diurna e diminuir a sonolência diurna.

## Sono e Obesidade

Em crianças e adolescentes, a ligação entre não dormir o suficiente e um risco aumentado de obesidade está bem estabelecida, embora a razão para essa ligação ainda esteja sendo debatida. O sono insuficiente em crianças pode levar a irregularidades metabólicas, como discutido anteriormente, pular o café da manhã e aumentar a ingestão de alimentos doces, salgados, gordurosos e ricos em amido.

Em adultos, a pesquisa é menos clara. Embora uma grande análise de estudos anteriores sugira que as pessoas que dormem menos de 6 horas a noite, são mais propensas a serem diagnosticadas como obesas, é um desafio para esses estudos determinar a causa e efeito. A própria obesidade pode aumentar o risco de desenvolver condições que interferem no sono, como apneia do sono e depressão. Não está claro se dormir menos é a causa da obesidade nesses estudos, se a obesidade está fazendo com

que os participantes durmam menos, ou talvez uma mistura de ambos. Embora sejam necessários mais estudos para entender essa conexão, os especialistas incentivam a melhoria da qualidade do sono ao tratar a obesidade em adultos. Ter um sono adequado e de qualidade é uma parte importante de um plano de perda de peso saudável. Mais importante ainda, a pesquisa mostrou que perder o sono durante a dieta pode reduzir a quantidade de peso perdida e incentivar o excesso e “assaltos” noturnos à geladeira.

Dicas para um sono de qualidade durante a perda de peso.

Há muitas maneiras de melhorar o sono. Aqui estão algumas dicas baseadas em pesquisas para dormir melhor quando você está tentando perder peso:

- Mantenha um horário de sono regular: grandes oscilações em seu horário de sono ou tentar recuperar o sono após uma semana de noites tardias, podem causar alterações no metabolismo e reduzir a sensibilidade à insulina, tornando mais fácil para o açúcar no sangue ser elevado.

- Dormir em um quarto escuro: a exposição à luz artificial durante o sono, como uma TV e redes sociais ou uma lâmpada de cabeceira, está associada a um risco aumentado de ganho de peso e obesidade.

- Não coma logo antes de dormir: comer tarde pode reduzir o sucesso das tentativas de perda de peso.

- Reduzir o estresse: o estresse crônico pode levar a um sono ruim e ganho de peso de várias maneiras, incluindo comer para lidar com a emoções negativas. Seja Matutino: pessoas que dormem tarde podem consumir mais calorias e ter maior risco de ganho de peso. Os matutinos podem ser mais propensos a manter a perda de peso quando comparados aos noturnos.

Como vimos, apesar de dormirmos um terço da vida, o sono está longe de ser perda de tempo.





# A POLARIZAÇÃO ESTÁ AFETANDO A SUA SAÚDE MENTAL?

POR DANIELA LAPETINA

Com o país tão dividido e com as duas metades sendo de duas frutas bem diferentes, está difícil abordar o assunto da política, mas o fato é que ele tem afetado nossa paz de espírito. A saúde mental de muita gente está na uti após as eleições, na verdade já estava com os aparelhos apitando na semana anterior ao 2º turno - certamente não fui a única a achar que foi a semana mais longa do século. Então, vamos falar sobre isso, porque como já dizia o mestre: “quem não se comunica, se estrumbica”, e guardar o stress debaixo do tapete vai acabar com o bem-estar em que estamos trabalhando tão arduamente nestes últimos anos.

Se está lendo e já se perguntando qual o meu “lado” para saber se segue no texto, cuidado, isso pode ser um sintoma de que você foi mais afetado do que pensa. A conversa é sobre a polarização, e não sobre os pólos, e se você só está disposto a seguir se o conteúdo refletir o que pensa o seu time... Pera... cadê a reflexão nisso? A palavra democracia está tão desgastada que se afastou de seu conceito, ela é sobre conversa, sobre o espaço para essa conversa. Estamos dando esse espaço ou estamos restringindo de saída? O preconceito é outra palavra que apanhou muito pelo excesso de uso... Mas não é preconceito não considerar uma informação porque ela não vem do “seu time”? A política passou do ponto de ser uma discussão acalorada, passou da competição saudável de torcida, passou do furor do embate religioso e, infelizmente, alcançamos uma mentalidade de rebanho radical. Começamos como no “A Revolução dos Bichos” de Orwell, mas estamos numa democracia de uns mais iguais que os outros e jogando nosso poder de crítica e de análise pela janela.

Que tal quebrar o ciclo? Parar, dar um passo para trás e estar mais desarmado? Vamos de alegoria, se uma pessoa põe na cabeça que não come comida japonesa, vai estar eliminando muito mais do que o sushi... tem os teppans, os tempurás, o missô, o ramen o sukiyaki... Tem dias em que a gente não está no clima de ver um filme de ação, nem de ver um filme cabeça.. Tudo o que a gente quer é ver um filminho água com açúcar, bem sessão da tarde e tá tudo bem. O que importa é saber que os outros estilos estão no cardápio, e que você pode escolher qualquer um e pode aprender e se divertir com qualquer um. Vamos importar a flexibilidade da academia, a objetividade do escritório, a curiosidade da infância, o encantamento das artes e a alegria de um domingo em família.

Vamos ser inteligentes e rir com as piadas dos dois lados e aprender com argumentos diferentes e pensar como conviver e como crescer como sociedade.

Se nada disso funcionar como gatilho, aperte o play, em caso de pânico a música sempre tem um poder transformador do meu humor, e é um remédio muito agradável. Dê um reset na playlist de 22 porque esse ano ainda tem Copa e tem Natal. Vamo que vamo



# NUTRIÇÃO

## HOLÍSTICA

POR ISABELLA VORCCARO

### Gerenciar o estresse, sono e relaxamento mental com a Nutrição Holística.

Quando conciliamos a nossa vida profissional e pessoal podemos gerar uma pressão psicológica, desencadeando crises de ansiedade e desenvolvimento de síndrome de burn-out, por exemplo. Como apontado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a pandemia foi responsável por aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão, que já apresentava aumento mesmo nos anos anteriores ao período pandêmico. Para um melhor gerenciamento do estresse e da ansiedade, algumas alternativas são frequentemente tomadas, dentre elas a prática de exercícios físicos e meditação. Além de adequações e melhorias alimentares com a inserção de sucos, chás e outros alimentos conhecidos por propriedades calmantes (maracujá, camomila, chocolate). No entanto, nesse mundo de modernidades, as proporções dessa busca ultrapassaram as fronteiras das receitas caseiras. Assim, surgiram, no mercado de alimentos e suplementos, novas demandas por produtos para relaxamento que atuem em situações mais específicas e com comprovação científica.

### QUAIS SUPLEMENTOS AJUDAM NO CONTROLE DO ESTRESSE?

Os adaptógenos são algumas das principais escolhas quando o assunto é o gerenciamento do estresse através da nutrição. Isso porque atuam regulando a formação de marcadores de estresse como o cortisol. Produtos que auxiliam no gerenciamento do estresse, relaxamento e sono. Por exemplo, produtos

contendo ashwaganda (*Withania somnifera*), açafão (*Crocus sativus* L.), Canabidiol (CBD), erva-cidreira (*Melissa officinalis*), Kava-kava (*Piper methysticum*), Magnolia (*Magnolia officinalis*), Amur (*Phellodendron amurense*) tanto na sua forma natural quanto em extratos padronizados. Porém alguns deles ainda estão distantes das prateleiras brasileiras. Atualmente, uma série de ativos e ingredientes, tanto tradicionais quanto inovadores são utilizados em formulações para gerenciamento de estresse, humor, sono, e redução da ansiedade. Alguns deles são citados abaixo.

#### Ativos:

- Melatonina
- Triptofano
- Vitamina B1, B12
- Magnésio

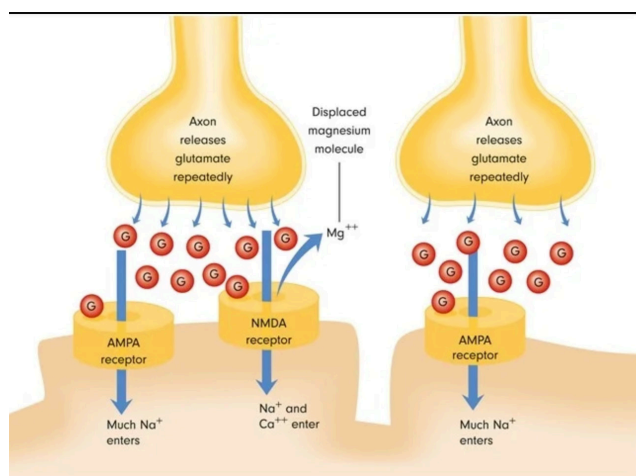
#### Adaptógenos:

- Cúrcuma
- Chás
- Valeriana
- Camomila (*Matricaria chamomilla*)
- Maracujá (*Passiflora edulis*)
- Tulsi (holy basil)
- Erva-cidreira
- Capim-limão
- Hortelã
- Chá verde

#### COMO ESSES COMPOSTOS AGEM NO CORPO?

A melatonina, conhecida por ser o “hormônio do sono”, foi recentemente liberada para uso em suplementos pela ANVISA e está em grande parte dos suplementos no Brasil. Na dosagem permitida (0,21mg), que por ser baixa, demanda a associação da melatonina com outros ativos e ingredientes para potencializar seus efeitos na regulação do sono. O triptofano, por sua vez, é o aminoácido precursor tanto da melatonina quanto da serotonina (“hormônio da felicidade”), e pode ser adicionado às formulações de produtos para gerenciamento de sono e estresse. O triptofano é encontrado naturalmente em queijos, castanhas, ovos e ervilhas em quantidades que não ultrapassam 7mg por 100 gramas do alimento. As vitaminas do complexo B atuam como cofatores na produção de neurotransmissores como os citados acima, e sua suplementação auxilia no alcance do sono melhor e no gerenciamento do estresse. O magnésio atua como antioxidante de origem mineral, como cofator em centenas de reações metabólicas com grande variação de atuação.

Uma das principais ações neurológicas do magnésio é sua interação com o receptor NMDA (N-metil-D-aspartato), que reduz a ação do sistema glutamatérgico (maior sistema excitatório do sistema nervoso central) e, assim, auxilia no relaxamento. Esse mineral pode ser encontrado naturalmente em alimentos como vegetais verde escuros (couve, espinafre), feijões, vagens e castanhas. No entanto, a ingestão de magnésio está aquém das recomendações diárias. O que são os receptores N-metil D-aspartato (NMDA)? São canais de cátions com ligantes ativados por um neurotransmissor excitatório, o glutamato. Esses receptores estão localizados principalmente em sinapses excitatórias e, portanto, participam da neurotransmissão excitatória no sistema nervoso central.



Quais são as funções dos receptores NMDA? Os receptores NMDA desempenham papéis cruciais em muitas funções neurológicas. Nas sinapses centrais, esses receptores regulam a plasticidade estrutural e funcional de sinapses, dendritos e neurônios, ativando uma série de vias de sinalização mediadas por cálcio.

#### Adaptógenos.

Como todos os adaptógenos, a cúrcuma atua no equilíbrio do corpo frente a situações de estresse. A grande quantidade de compostos antioxidantes, como a curcumina, atua em todo o organismo combatendo radicais livres gerados a partir de alguma situação de estresse. Estudos sugerem uma ação antioxidante da curcumina em resposta ao estresse oxidativo relacionado à alimentação seja rica em açúcares ou em gordura e até mesmo à diabetes.

#### Chás.

Talvez os mais conhecidos e utilizados produtos para relaxamento e alívio de estresse, sejam os chás. Apreciados no mundo todo, eles se encaixam em

diversas rotinas e momentos do dia a dia. Seja pela manhã, após as refeições, antes de treinar ou dormir, quente ou gelado, sozinho ou adicionados a outras bebidas. Os chás de camomila, erva-doce, erva-cidreira e maracujá são alguns dos mais procurados para fins calmantes, embora existam ainda outras opções, conforme citado anteriormente. Os compostos fenólicos (flavonoides e catequinas), possuem grande atividade antioxidante e são os principais responsáveis pela ação no sono e relaxamento. Esses compostos são comumente encontrados nos chás. A apigenina, por exemplo, encontrada nas flores de camomila, tem a capacidade de ligar-se aos receptores de benzodiazepina. Essa mesma flavona pode se ligar aos receptores GABA e NMDA, aumentando o relaxamento e reduzindo a resposta excitatória, uma vez que geram uma depressão do sistema nervoso central.

### O QUE É GABA?

O ácido gama-aminobutírico, conhecido pela sigla inglesa Gaba (Gamma-AminoButyric Acid), é um neurotransmissor, ou seja, um mensageiro químico que transmite informações de um neurônio para outro, regulando o sistema nervoso. Ele é produzido naturalmente pelo organismo.

### QUAL É A FUNÇÃO DO GABA?

O Gaba é considerado o principal neurotransmissor inibidor no sistema nervoso central dos mamíferos adultos. Ele é liberado por neurônios chamados Gabaérgicos e se conecta a receptores específicos dos outros neurônios. Esses neurônios receptores passam então por uma diminuição na condução neuronal, provocando a inibição do sistema nervoso. Como consequência, a pessoa pode ter sensação de: Relaxamento; Concentração; Sono. O capim limão (erva-cidreira ou Capim santo), tem quantidades consideráveis de três compostos com propriedades relaxantes, o Mirceno, o Limoneno e o Citral. Enquanto o Limoneno apresenta maior efeito no relaxamento físico, o Mirceno e o Citral apresentam propriedades sedativas e calmantes. Para a erva Tulsi (ou manjeriço santo), os principais componentes responsáveis pelas atividades antiestresse, calmantes e antioxidantes são da família dos triterpenos. Estudos apontam que a ingestão diária de Tulsi, apresenta melhora de 30-39% dos sintomas relacionados ao estresse. Para a Valeriana, por exemplo, os compostos

fenólicos presentes em sua composição atuam de forma similar aos da camomila, ligando-se ao GABA, o que também é observado para a Kava (ou Kava-Kava), que possui principalmente lactonas que também atuam nos receptores GABA. Sendo assim, tanto os chás, os adaptógenos e ativos, tem seus efeitos calmantes considerados fracos ou moderados. Dessa forma, a combinação desses ingredientes pode fornecer uma melhor sensação de relaxamento e bem-estar. E tudo isso associado a meditação, terapias e práticas holísticas e hábitos de vida e alimentação saudáveis, podemos ter um melhor gerenciamento do estresse, sono e saúde mental.



# SYMRISE INOVA COM CRIAÇÕES OLFATIVAS QUE ELEVAM FRESCOR, SAÚDE E BEM-ESTAR NO PÓS-PANDÊMICO

A Well conferiu em primeira mão, o lançamento do seu programa global HIGIESYM™. Uma inovação holística que engloba muito além da higiene: saúde, bem-estar e sustentabilidade - Uma verdadeira empatia olfativa.

Batizada como Geração H™ (de higiene) a fragrância acabou ganhando um novo papel na higiene, tendo o poder de elevar saúde e bem-estar, em um nível físico e mental.

O estudo feito decodificou o papel da fragrância: o frescor. Foram encontrados quatro arquétipos motivacionais de consumidores da Geração H™, nomeados como: Os Guardiões, Os Resilientes, Os Conscientes e os Otimistas - explica Fernando Levy (diretor de marketing da América Latina para a divisão de Customer Fragrance e líder global do Programa HigieSym™).

Embarcaram em uma expedição pelo mundo em busca do FRESCOR, com a missão de reimaginar as novas perspectivas olfativas inspiradas na natureza, de forma sustentável.

- GUARDIÕES - buscam resgatar a sensação de controle e segurança - ritual tradicional da cerimônia dos chás chineses;

- RESILIENTES - exploradores natos, buscam novas perspectivas e um olhar positivo para o futuro - trouxeram a leveza da fruta tropical, em meio a floresta subtropical norte-americana PAW PAW;

- CONSCIENTE - os perfumistas foram na Chapada dos Veadeiros - buscam a transformação, reenergização do corpo e alma e se reconectar com o ritmo da natureza;

- OTIMISTAS - procuram reviver o melhor da nostalgia com todas as boas vibrações e compartilhar esses momentos de forma coletiva. A Andalúcia foi a inspiração para recriar o frescor mais autêntico e vibrante - e o local escolhido foi o sul da Espanha.

Enquanto os Vitessences™ possibilitam novas fronteiras hedônicas de frescor autêntico com altos padrões de credenciais de sustentabilidade, as fragrâncias criadas para aplicação de multicategorias como perfumaria fina, de cuidados pessoais e para a casa apresentam a exclusiva tecnologia Anti Microbial-Odor\*.

As fragrâncias higiênicas da Symrise é reforçada pela tecnologia ACTIMOOD , que conta com ingredientes que ativam e potencializam diferentes tipos de humor por meio da Gen-Isys, metodologia proprietária da marca, pioneira no segmento em validação exclusiva de fragrâncias por Neurociência.

Os produtos híbridos que abraçam outros benefícios além da performance se tornou realidade - a combinação do lado sensorial da fragrância como forma de entregar maior conexão emocional e de bem-estar, e agregar a sustentabilidade como parte de inovação em um mesmo produto: responsável, acessível e completo.

Agora é só aguardar para chegarem ao mercado.



# DESTINATION SPA

POR ANA CAROLINA DE SIMONE

Destination Spa - Marcas de excelência na hospitalidade, escolhem conceitos únicos de Spas para seus hotéis.

Chegamos ao final de 2022 e cada um de nós quer encontrar um oásis para chamar de seu.

Aposto que um “Destination Spa” é o que você deseja!

A história mostra que esses spas começaram inicialmente em estâncias termais, onde o “destino” era um determinado hotel que oferecia terapias com águas minerais da própria região, aplicadas através de banhos de imersão, jatos de água, vapor ou a ingestão dessa mesma água que, quando reconhecidas suas propriedades medicinais, traziam resultados benéficos.

Faz todo sentido que a palavra SPA signifique “saúde pela água”.

Observe algumas marcas mais conhecidas de Spa de destino: Six Senses, Oetker Collection, Anantara Spas & Resorts, La Prairie, Mandarin Oriental.

Que tal passar uma ou duas semanas em um destes destinos paradisíacos?

Tudo será desenhado para você: tratamentos corporais, faciais, massagens, as atividades guiadas, exercícios físicos, momentos de relaxamento profundo e o menu personalizado será pensado com alimentos que irão cuidar da sua saúde e da revitalização do seu corpo. É como se fossemos a um médico e ele nos desse a receita mágica da cura e do descanso, só que ao invés de remédios, você cuida um pouquinho a cada dia, mudando hábitos, recebendo tratamentos no seu físico e ingerindo de todas as formas o melhor para o seu corpo e mente.

A programação irá variar conforme o conceito e seu tempo disponível, as estadias são mais longas que um final de semana e o programa oferecido pelo Spa tem intuito claro e definido.

Nos Spas de destinos vamos encontrar vários conceitos que ainda vamos falar: Spas médicos, ayurvedas, holísticos, de aventura, termais, thalasso, entre outros.

Há Spas para todos os gostos!

Um exemplo clássico de Destination spa é a marca Anantara, que não decepciona nunca. Localizados em destinos extraordinários ao redor do mundo como Maldivas, Portugal, Emirados Árabes, França, Seicheles, Ilhas Maurícios, Hungria, Malásia, Tailândia, entre muitos outros, os programas oferecidos pela marca Anantara mesclam tratamentos da cultura local, tratamentos milenares das culturas indígena e da riquíssima cultura asiática, todos pensados para cuidar de seu corpo e mente integralmente.

Sem contar que os locais são pra lá de encantadores.

Separei para vocês uma seleção de destination spa que foram escolhidos como os melhores do mundo em 2022.

Mergulhe e sonhe com seu destino preferido.

- Chiva-Som - Hua Hin, Tailândia.
- Andronis Concept Wellnes Resort - Santorini, Grécia.
- Six Senses Kaplankaya - Turquia.
- Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa - Koh Samui, Tailândia.
- The Retreat Costa Rica - Atenas, Costa Rica.
- Ananda in the Himalayas - Uttarakhand, Índia.
- COMO Shambhala Estate - Bali, Indonésia.
- Joali Being, Maldivas.
- Ikkal Thermal Hotel & Spa - Afyonkarahisar, Turquia.
- BodyHoliday - Santa Lucia.
- Lefay Resort & Spa Dolomiti - Itália.
- Six Senses Douro Valley - Portugal.
- SHA Wellness Clinic - Alicante, Espanha.







# DESMISTIFICANDO A TOXINA BOTULÍNICA

POR DRA. MARCELLA DELCOURT

A toxina botulínica, popularmente conhecida como “Botox”, é um medicamento utilizado há muitos anos na medicina e tem como uma de suas finalidades suavizar as rugas de expressão, melhorando seu aspecto e prevenindo a formação de novas rugas. O resultado esperado é um aspecto jovial e natural, sem exageros e sem alteração da fisionomia.

E como a toxina botulínica funciona? Quando o cérebro envia uma ordem na forma de estímulo elétrico pelos neurônios para contrair algum músculo, utiliza uma substância chamada acetilcolina para estimular a contração do músculo. A toxina botulínica é um neuromodulador que bloqueia a liberação da acetilcolina pelo neurônio, em um mecanismo semelhante a colocar uma fita isolando parte de um fio elétrico. Como a toxina botulínica impede a contração muscular acaba, conseqüentemente, promovendo o relaxamento desse músculo e evitando a formação das rugas.

Existem atualmente no mercado brasileiro pelo menos três tipos de neuromoduladores de toxina botulínica tipo A autorizados pelo FDA (EUA) e Anvisa (Brasil):

- Botox® (onabotulinumtoxinA),
- Dysport® (abobotulinumtoxinA),
- Xeomin® (incobotulinumtoxinA).

Recentemente, foi aprovada pelo FDA uma nova toxina botulínica tipo A, a Daxxify (daxibotulinumtoxinA), que promete efeitos um pouco mais duradouros do que as toxinas tradicionais, mas ainda não tem previsão de chegada no Brasil.

O tempo de duração do efeito da toxina botulínica pode variar dependendo da marca do produto, quantidade, diluição, história prévia de uso do produto, pontos de aplicação e do metabolismo do paciente. Normalmente cada aplicação dura em torno de 4 a 6 meses, devendo ser renovada de tempos em tempos para manter o resultado desejado.

Como o mecanismo de ação da toxina botulínica atua na liberação local da acetilcolina, pode agir em qualquer interação que se queira modular ou controlar esse efeito.

Além do seu uso cosmético, a toxina botulínica pode ser usada para outras finalidades como: o tratamento de bexiga neurogênica (anomalia na contração da bexiga), hiperidrose (aumento da secreção de suor), espasmos musculares (contração anômala dos músculos), dor de cabeça de origem tensional, bruxismo (ranger dos dentes ao dormir), entre outras aplicações.

Quando utilizada para amenizar rugas, os melhores resultados são observados no tratamento das rugas dinâmicas, que só aparecem quando se movimentam os músculos do rosto e pescoço. Nesse caso, os músculos mais comumente tratados são os orbiculares (pés de galinha), corrugadores e prócerus (marcas de expressão entre as sobrancelhas), frontal (rugos da testa) e platisma (pescoço e contorno facial). No caso das rugas estáticas, que existem mesmo sem a movimentação dos músculos da face, além da aplicação de toxina botulínica, podem ser necessários outros procedimentos como lasers, preenchimentos ou até mesmo cirurgia.

Além de amenizar as rugas, a toxina botulínica pode ser utilizada para modificar a posição de estruturas anatômicas específicas da face, como elevar as sobrancelhas, o canto da boca ("sorriso triste"), evitar que a gengiva fique exposta ("sorriso gengival") ou que a ponta do nariz se incline para baixo ao sorrir. Enfim, após 30 anos de estudos e prática no uso cosmético da toxina botulínica, podemos afirmar que seu uso frequente realizado por mãos experientes leva a um envelhecimento mais lento, harmônico e belo da face.

#### **DÚVIDAS COMUNS:**

##### **1- Como funciona a aplicação de toxina botulínica?**

É um procedimento rápido de 15 a 30 minutos, realizado no próprio consultório. Antes de começar as injeções, podem ser utilizados gelo local ou um anestésico tópico para aliviar a sensação das picadas. O resultado começa a aparecer aproximadamente após 72 horas, com durabilidade de 4 a 6 meses.

##### **2- Vou ficar com o rosto paralisado?**

O objetivo do tratamento da face é um aspecto natural, descansado. Para fazer isso, injeta-se apenas o suficiente para enfraquecer e relaxar os músculos alvo, sem paralisação completa da musculatura, mas alguns pacientes podem ter um efeito maior ou menor, dependendo de fatores individuais previamente analisados pelo médico. O aspecto de "diabinho", por exemplo, com as sobrancelhas arqueadas que muitos têm receio, só é realizado se for do desejo do paciente ou do médico.

##### **3- Quando é necessário fazer outro tratamento?**

Assim que perceber que as linhas de expressão estão aparecendo novamente, o que acontece entre 3 a 6 meses após a aplicação. Com a repetição do tratamento, os músculos vão ficando cada vez mais enfraquecidos e, conseqüentemente, as linhas e rugas, mais brandas e os resultados mais duradouros.

##### **4- Quais cuidados tomar após o procedimento?**

Para evitar que a substância injetada se espalhe para áreas indesejadas, são orientadas algumas precauções:

- Não esfregar ou massagear as áreas onde receberam as injeções, salvo se por recomendação médica.
- Esperar 4hs antes de realizar atividades físicas, deitar ou abaixar a cabeça (cuidados relativos).

##### **5- Quais são os possíveis efeitos colaterais?**

Apesar de normalmente leves e temporárias, as alterações mais frequentes são inchaço, vermelhidão local e hematomas. Esses efeitos podem ser minimizados com aplicação de gelo após o procedimento.

##### **6- Quais são as contra indicações da toxina botulínica?**

Gestantes e mulheres que estão amamentando, alergia a proteína do ovo (nos casos das toxinas que contém complexo proteico na sua formulação), ou que apresentem alguma doença de pele no local onde será realizada a injeção do produto.

##### **7- Qual a diferença entre toxina botulínica e preenchimento?**

A toxina botulínica é um neuromodulador que age diretamente no músculo, relaxando a musculatura local e aliviando as linhas de expressões.

O preenchimento geralmente é feito com um gel de ácido hialurônico, uma glicosaminoglicana (tipo de açúcar), que existe naturalmente no organismo na matriz que constitui a derme, atua no processo de hidratação, renovação e crescimento celular e é realizado com objetivo de dar volume ou suporte aos tecidos. Bocas e bochechas volumosas, são um dos vários efeitos do preenchimento e não da toxina botulínica como muitos acreditam.

##### **8- O uso combinado de toxina botulínica e preenchimentos podem ser feitos em um mesmo momento? Muda o resultado?** Sim. Um procedimento complementa o outro.

Atualmente existe um direcionamento ao tratamento combinado utilizando esses dois procedimentos em um mesmo momento, potencializando os resultados finais e deixando um resultado mais harmônico.



# MOVIMENTO HUMANO

POR WILMAR VILLAS



Todo ser vivo tem em seu DNA, um padrão de movimento preestabelecido de acordo com sua espécie e modo de vida, seja ele um ser bípede, quadrúpede ou até mesmo, se tiver problemas congênitos - desenvolveu alguma deformidade física. Seja coma for, temos um padrão. Com relação aos seres humanos, desde o nascimento, vamos adquirindo e nos adaptando a esses padrões. Naturalmente, um recém nascido realizará poucos movimentos, de forma lenta nos primeiros dias e, gradativamente, irá adquirir maior capacidade de movimentar-se. O processo é simples e conhecido por todos: levantar a cabeça, rolar, apoiar-se nos braços para ficar em quatro apoios (engatinhar), ficar ajoelhado, meio ajoelhado, sentar, para então chegar a ficar em pé, caminhar, correr, saltar... É onde um mundo de possibilidades se inicia. Nessa nova descoberta, habilidades coma andar, correr, saltar, subir, lançar e rolar, com as famosas cambalhotas em varias direções estão ao seu alcance. Essa fase, conhecida par Período Crítico deve ser respeitada e incentivada par pais e educadores do movimento qualificados, pois a quebra de uma delas pode causar danos e muitas vezes serão perceptíveis na fase adulta. Valorize o movimento desde cedo. Importante a orientação de um profissional do movimento qualificado.



# COMO A NOSSA FORÇA CRESCER

POR DANIELA PERONEO



Você já se sentiu fraco? Frágil? Você se sente assim nesse momento?

Quando temos essa sensação frente a algum acontecimento em nossas vidas, costumamos estar passando por um momento difícil e tudo que desejamos é sair desse momento. Muitas vezes uma forma de sair dele é aumentando nossas forças.

Mas como podemos conseguir aumentar as nossas forças?

Já pensou sobre isso?

De forma geral nossa força não nasce do dia para a noite! Pode até existir um momento que represente o nascimento de nossas forças, mas assim como tudo aquilo que vivemos e somos, a nossa força é construída.

São as nossas crenças, as escolhas que fazemos, as pessoas com quem escolhemos nos relacionar, a forma como encaramos a vida, as nossas características próprias, a rede de apoio que construímos que influenciam o fortalecimento ou não das nossas forças para seguir adiante frente problemas e crises.

E quem não vive problemas? Quem não vive crises?

Todos nós vivemos.

Eu costumo dizer que, as vezes, parece que a vida vem com uma tábua e “puff” bate na gente com ela. Isso acontece quando não esperávamos algo, quando nos damos conta que não controlamos uma situação, quando saímos de nossa zona de conforto, quando perdemos...

Dói! Perder dói. E não existe pessoa que não viva perdas. Não existe pessoa que não passe por lutos em sua vida. Faz parte de estar vivo. Muito isso é, justamente, o que torna algumas pessoas muito fortes.

Ser forte nunca significa não ter sentimentos, vencer todas as batalhas,

Significa compreender que sempre temos escolhas frente a um fato que nos acontece. É que, as vezes, a escolha é reformular a forma como se via a vida, o mundo e as pessoas até então.

Acredito que a nossa força, para crescer, precisa ser exercitada. E ela é exercitada em nossas escolhas diárias. Exercemos ela quando resistimos a algo que nos tira do nosso foco ou busca de vida, quando cuidamos nossa mente e nossos pensamentos para que eles não sejam disfuncionais e nos atrapalhem. Nossa força, assim como tudo aquilo que alimenta ela, funciona metaforicamente como um músculo, se treinarmos todos os dias ela cresce, de pouquinho em pouquinho.

E quando realizamos esse treinamento diário em nossas escolhas, pensamentos, sentimentos, quem nos cerca, o que fazemos, quando algo difícil acontece teremos mais força do que teríamos se não houvéssemos trilhado um caminho consistente de autocuidado.

Digo isso porque nossa força frente a vida está relacionada a nossa autoestima, ao quanto nos valorizamos, ao quanto nos sentimos merecedores, aos significados que damos para ela.

Sendo assim, frente nossas perdas nós sempre temos escolhas. Podemos nos fortalecer, podemos perceber aquilo que a gente pode aprender com o que aconteceu ou podemos nos entregar ao sofrimento, nos apegar a ele como se tudo na vida só tivesse sentido relacionado ao fato que gerou tal sofrimento. As vezes, é claro, não conseguimos manter essa escolha sozinhos. Precisamos de ajuda! E está tudo bem precisar de ajuda. Nós somos seres relacionais. Encarar e dar conta de tudo na vida sozinho pode até ser possível, mas também é muito pesado.

Por isso, cerque-se de pessoas que te qualificam. Cerque-se de relações de qualidade e confiança.

Cerque-se de amor!

A minha força está nisso também. Nessa rede de pessoas que eu amo e que me amam. Essas pessoas em quem confio e que me qualificam ao me mostrar aquilo que nem sempre eu gostaria de ver, mas que é a realidade.

Todos nós erramos. Todos nós acertamos. Todos nós somos bons em uma porção de coisas e não tão bons em uma porção de outras.

E, realmente, está tudo bem!

Aprenda a relaxar frente ao erro, aprenda a humildade de não saber e reconhecer o seu erro. Nada nos fortalece mais do que reconhecer a nossa vulnerabilidade. Nada nos enfraquece mais do que tentar parecer aquilo que não somos.

Por isso, seja você. E seja um você cada de dia melhor, por você, para você e por tudo que você pode alcançar e viver de bom atingindo a sua honesta excelência. Construir a crença em si mesmo faz sua força crescer enormemente!

Desejo que esse texto faça sentido para você.



# ANSIEDADE

COMO IDENTIFICAR E CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL

POR STELLA DE LUCA

Ansiedade: como identificar e cuidar da sua saúde mental.

Hoje em dia muito se fala sobre ansiedade, e tornou-se uma palavra banalizada e popular, para descrever qualquer situação que saia do esperado. Por isso, é importante o discernimento entre o que é esperado diante de cada situação, e o que é patológico e precisa ser cuidado.

Ansiedade é um sentimento esperado diante de situações que podem causar algum tipo de desconforto, como medo ou dúvida. Faz parte da nossa vida esse sentimento de desejar ou esperar para realizar nossas atividades e enfrentar o dia a dia.

Porém, quando essa expectativa domina nossos pensamentos e sentimentos, gerando sofrimento, angústia e pensamentos negativos, dizemos que é uma ansiedade patológica e, a partir daí, precisamos dar mais atenção e tratá-la com carinho.

É comum que a gente se sinta apreensivo às vésperas de uma prova, de uma apresentação do trabalho ou de um evento importante. Esse sentimento faz com que a gente foque no que precisamos aprender e nos deixa mais atentos e alertas ao que está acontecendo à nossa volta.

Diferente desses exemplos anteriores, precisamos pensar em situações que nos tiram completamente a atenção, trazendo junto com elas sintomas físicos que dificultam nossa vida diária. Taquicardia, pensamentos negativos e repetitivos, dificuldade para dormir ou relaxar, mesmo em situações e momentos propícios para isso, preocupações excessivas e até problemas digestivos, podem ser sinais de uma ansiedade descontrolada e patológica que precisa ser cuidada.

Quando falamos desse sentimento mais difícil e complexo de lidar sozinhos, é hora de buscar ajuda.

Além dos profissionais da saúde mental, como psicólogos e psiquiatras, existem diversos hábitos como praticar meditação, relaxamento e até mesmo atividades físicas que te ajudam a controlar melhor esses sintomas.

Outro alerta importante que faço é para que você perceba que o seu estado mental influencia diretamente na sua vida e na organização do seu ambiente, que pode ser a sua casa ou seu trabalho. Costumo dizer que a bagunça da casa ou de sua mesa do trabalho, por exemplo, é um reflexo da sua bagunça mental.

Sendo assim, comece a se observar e perceber como estão os ambientes que mais te representam ou que você mais convive e faça uma reflexão de como está sua saúde mental.

Se perceber que “não tem tempo de cuidar da casa ou de organizar seu guarda-roupa ou sua mesa de trabalho”, reflita sobre como está a sua escala de prioridades da vida e em que lugar você colocou sua própria saúde mental. São nas pequenas atitudes do dia a dia que você percebe a importância do autocuidado.

Cuide-se e se precisar, busque ajuda profissional!





# VOCÊ SABE USAR O CARTÃO DE CRÉDITO?

POR GUILHERME GODOY

Tem muita gente usando mal o cartão de crédito e faz isso sem nem perceber!

Eu sou um apreciador desse pequeno pedaço de plástico por alguns motivos que vou explicar agora, mas...

Primeiro, preciso fazer algumas ressalvas, pois muitos clientes já chegaram até minhas consultorias com problemas muito graves:

- O cartão de crédito nada mais é que uma forma de pagamento, ou seja, você não tem mais dinheiro para pagar com o cartão de crédito, do que com o de débito.
- Os juros cobrados de quem atrasa os pagamentos das faturas são os maiores do mercado, por isso a organização financeira de quem usa um ou mais cartões de crédito precisa ser muito bem feita.

Agora sim podemos ir aos benefícios e, por incrível que pareça, o primeiro deles é a ORGANIZAÇÃO. Afinal, é muito fácil você organizar os seus gastos através do montante da fatura do que através de gastos picados no extrato bancário.

Depois temos os PONTOS, que são formas que os emissores encontraram para incentivar os clientes a usarem mais os seus cartões, dando pontos para cada real gasto que podem ser trocados por produtos ou passagens aéreas.

Vou deixar uma tabela para que vocês tenham uma ideia de quantos pontos os cartões costumam oferecer.

Tipo de Cartão	Pontos/dólar (média)
Gold, Internacional, etc	1,0
Platinum, Grafite, etc	1,5
Black, Infinite, Nanquim, etc	2,2

\*O mercado de cartões de crédito costuma oferecer pontos por dólar ao invés de real.

Vamos simular quanto alguém que gasta 10 mil reais por mês no cartão de crédito Black teria em pontos no final de 12 meses:

R\$ 10.000 \* 12 = R\$ 120.000

R\$ 120.000 / R\$ 5,00 = US\$ 24.000

US\$ 24.000 \* 2,2 = 52.800 pontos

A dica aqui fica por conta da transferência dos pontos para os programas das companhias aéreas, como Smiles, LatamPass e TudoAzul, sempre esperando algum tipo de promoção com até 100% de bônus, dessa forma 52.800 pontos poderiam virar até 105.600 pontos, por exemplo.

Uma viagem de ida e volta para Natal saindo de São Paulo, para 1 pessoa, custa aproximadamente 70.000 milhas na Smiles (GOL) na data selecionada:

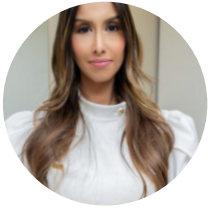


Repare então que, quanto mais você puder acumular gastos em um ÚNICO cartão, mais pontos você terá e mais fácil será a sua organização.

É AQUI QUE MUITOS FALHAM, pois aceitam usar cartões que não trazem benefício algum e só atrapalham o planejamento.

Por último ainda temos os BENEFÍCIOS DA BANDEIRA, como Visa, Mastercard, Elo, American Express, entre outras, que oferecem seguro viagem gratuitamente, salas vip em aeroportos no Brasil e no mundo e diversos outros benefícios que você pode ver direto no site da bandeira do seu cartão.

Para mais informações sobre todos esses benefícios, sugiro que entre em contato com o gerente do seu banco para que ele indique o melhor cartão de crédito para o seu perfil.



# QUEDA DE CABELOS E O IMPACTO NA AUTOESTIMA

Conheça os tratamentos avançados.

POR FERNANDA DIAZER

Não é nenhuma novidade que a calvície masculina e feminina incomoda muito a população brasileira. Além da calvície, que é um problema genético, outras disfunções como, a falta de vitaminas e nutrientes, menopausa, infecções, alguns medicamentos, dermatite seborreica, anemia, estresse, problemas hormonais, distúrbios alimentares e disfunções da tireoide, levam a queda capilar. Além destes problemas sistêmicos, alguns procedimentos químicos danificam os fios deixando os cabelos quebradiços, sem vida e mais finos. Tudo isto afeta a autoestima e muitas vezes influenciam no comportamento diante a sociedade, gerando um impacto nos relacionamentos interpessoais.

Hoje com o avanço da ciência, existem tratamentos específicos que visam de uma forma personalizada, amenizar o problema e combater a causa. É de extrema importância realizar uma consulta e anamnese criteriosa afim de determinar quais são as técnicas mais adequadas para cada caso.

Recentemente recebi no consultório uma paciente com Alopecia Androgênica avançada (Calvície feminina) onde relatou não se sentir mais "mulher", este fato, gerou um transtorno emocional impactante para o relacionamento do casal. A calvície feminina atinge cerca de 1 (uma) a cada 4 (quatro) mulheres. É relativamente frequente, porém, muitas mulheres não sabem que são portadoras.

É essencial pensar em todas as vertentes e atacar de forma técnica e concreta todas as causas e tratá-las. Associar técnicas é a chave para obter resultados satisfatórios.

Existem mais de 13 técnicas desenvolvidas pela clínica Diazer, tanto sistêmicas como localizadas para estímulo do bulbo capilar, fortalecimento, controle de queda e alopecias. Proporcionam resultados efetivos, e muitas vezes evitando a necessidade de um implante capilar.

Algumas delas são: Ozonioterapia, Plasma sanguíneo, alguns tipos de Microagulhamento, Intradermoterapia, Mesoterapia intramuscular, Laser e Led.

Todas estas técnicas, visam estimular o bulbo, hidratar profundamente o couro cabeludo, estimular a ampliação do fluxo sanguíneo e a formação de um novo plexo vascular, reverter a atrofia folicular, aumentar o aporte de oxigênio e nutrientes para o local, acelerar a mitose, (crescimento capilar) aumentar a síntese proteica, prolongar a fase anágena, que é a fase de nascimento e crescimento dos fios e melhorar a cicatrização. Desta forma, é possível controlar a queda e estimular o crescimento capilar de uma forma extremamente saudável.



WELL \ CHECK-IN



# LOS CABOS

Baja California um paraíso a ser descoberto

POR FERNANDA BARONE



# LOS CABOS



Los Cabos é um dos lugares mais mágicos que já tivemos o prazer de conhecer. Muito difícil de explicar para quem nunca ouviu falar ou já visitou, pois as paisagens desérticas se misturam com belíssimas praias de água verde esmeralda e azul turquesa.

Visitamos este paraíso Los Cabos desde 2008, até então desconhecido pelos brasileiros, que lotavam as praias de Cancun na época, em busca de águas azul turquesa e tacos mexicanos.

A magia começa da janela do avião com uma vista que parece uma miragem no horizonte - lindas praias em meio ao deserto - algo que para nós brasileiros era super novo, totalmente diferente do que estamos acostumados.

Los Cabos se destaca pelo serviço extremamente

exclusivo oferecidos em uma coleção de hotéis maravilhosos e tours com profissionais altamente capacitados e disponíveis a te acolher e encantar.

Famoso por suas praias, natureza intocável em uma mistura única de deserto e dois mares... sim Los Cabos é banhado pelo Pacífico e Mar de Cortez (golfo da Califórnia), paraíso dos mergulhadores, citado inúmeras vezes pelo biólogo marinho e desbravador Jacques Cousteau, que batizou o Mar de Cortez e a ilha de Espiritu Santo, como aquário do mundo, localizada a 2 horas de viagem em carro de Los Cabos, a cidade de La Paz (capital da Baja Califórnia) e o porto de entrada a esse parque marinho e as ilhas de Espiritu Santo. Los Cabos, localizada na ponta da Península Baja Califórnia, é um dos mais diversos destinos turísticos do mundo.

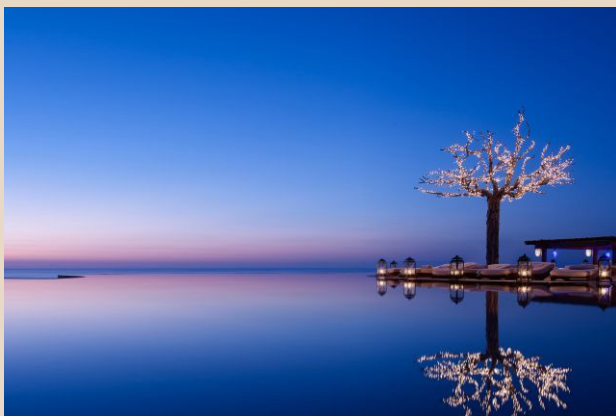
Composto principalmente por duas cidades, San



SUNSET CRUISE

LOS FARELONES RESTAURANT





Jose del Cabo e Cabo San Lucas; que são ligada entre si por uma estrada de 30 Km recheada dos mais incríveis hotéis.

Cabo San Lucas, conhecido por sua gastronomia & vida noturna, oferece uma variedade de atrações, com destaque a famosa Marina, que é considerada de alta qualidade onde encontramos iates de luxo te esperando para explorar as atividades ao mar.

Já a pitoresca e charmosa San Jose Del Cabo tão interessantes quanto o Cabo San Lucas, abriga uma antiga Missão Jesuíta, conhecida como Parroquia San José, remonta à década de 1730, e o Estero, um estuário com uma variedade interminável de pássaros coloridos e vida selvagem, são apenas duas das muitas atrações da cidade.

Vale a pena ao final de tarde se perder em suas charmosas ruas, recheadas de galerias de arte, restaurantes premiados que misturam uma culinária de afeto e moderna atendendo aos paladares mais exigentes.

### Spas & Wellness

Aqui os viajantes são convidados a desfrutar de uma experiência de luxo única, quem sta em busca de um retiro de luxo encontrarão comodidades exclusivas e experiências únicas difíceis de encontrar em qualquer outro lugar. Um esconderijo eclético onde o bem-estar dá o tom, ou uma suíte chique e charmosa completa com uma piscina privada, Los Cabos emergiu como um playground de todos os gostos.

**TEMPLOS SPA-TACULAR** - A era de simplesmente desfrutar de um tratamento de bem-estar amadureceu em uma abordagem mais ampla e holística de bem-estar que mescla terapias especializadas com opções como culinária saudável e treinamento pessoal. Sempre buscando por distinção, uma fuga serena pode se basear em uma paleta global de terapias suaves, enquanto outra enfatiza produtos indígenas como flores do deserto, aloe, argila e ervas.

Temazca,- A tradição mais antiga do Spa do México permite que os indivíduos suarem simultaneamente.

O Temazcal é uma antiga cabana a vapor que se baseia nos poderes curativos da terra, fogo, água e ar para equilibrar corpo, mente e



## WELL \ CHECK-IN

espírito. Dentro da câmara escurecida, os participantes estão imersos em um banho aromático de vapor promovendo relaxamento profundo e melhor circulação. Como a experiência é livre de um propósito coletivo, os indivíduos se apresentam e afirmam seus objetivos para o ritual.

### Imperdíveis em Los Cabos

Los Cabos possui alguns lugares imperdíveis e que podem recheiar seus dias por aqui de deliciosas atividades e um contato com a natureza incomparável te proporcionando dias de um verdadeiro bem-estar, coloquem em sua lista as principais, atrações turísticas ao longo da península da Baja Califórnia.

Deslumbrante El Arco em Cabo San Lucas é um dos pontos turísticos naturais mais icônicos da região, e é o centro do qual muitas atividades divertidas como a observação de baleias começam., um mergulho no Parque Marinho Cabo Pulmo, a exploração das galerias de arte em San José del Cabo e curtir uma das 22 paradisíacas praias.

EL ARCO - O marco característico do Cabo San Lucas é a ponta da Península da Baja, onde o Oceano Pacífico encontra o Mar de Cortez. Também conhecido como Land's End,

### GASTRONOMIA

Cercada por água e agraciada com terras férteis, a Península de Baja emergiu como uma superestrela no mundo da culinária. Não deixe de colocar no seu radar os restaurantes que oferece algumas das tendências modernas que tornam este destino gastronômico tão único

Em Los Cabos, você pode ouvir a frase "cozinha choyera", que reúne cozinha moderna e tradicional inspirada em ingredientes da região. Baja Med é outro estilo que ganhou fama internacional, fundindo influências mexicanas, mediterrâneas e asiáticas. Pioneira por chefs de Baja como Miguel Ángel Guerrero e Javier Plascencia, esta cozinha fez sua presença conhecida em Baja Sur. Desfrute de uma experiência Baja Med com vários pratos do chef Plascencia em Todos Santos, que celebra ingredientes locais - como ostras Baja cobertas com ponzu e um "carpaccio" de abobrinha com vinagre de banana e parmesão italiano.

A cozinha do Ocean to Table destaca para o chef Plascencia, em seu restaurante flutuante único, onde todos os ingredientes vêm da Península de Baja e das águas próximas.

Farm to table em uma experiência única no meio do deserto da Baja California, desfrute de ingredientes de uma fazenda orgânica que chega ao seu

prato, dentro de uma fazenda do século XIX nos arredores de San José del Cabo.

Não deixe de experimentar um taco de peixe fresco ao estilo Baja, sempre damos o destaque ao taco de merlim ...

### BEM-ESTAR

Los Cabos é um paraíso para dias de bem-estar oferecendo luxuosas comodidades de autocuidado que criam uma experiência rejuvenescedora e gratificante para mimar você de dentro para fora.

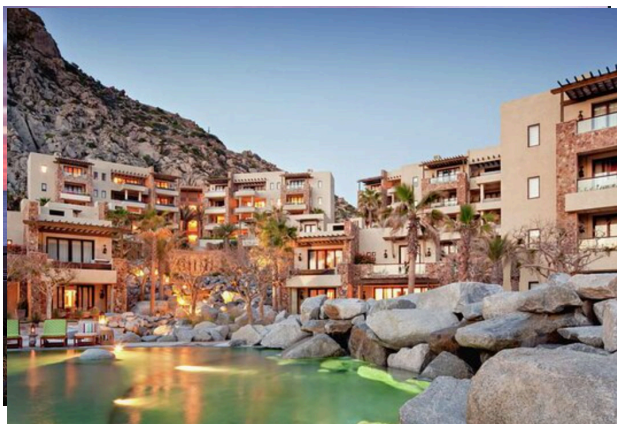
Com uma coleção de hotéis ultraluxuoso e focado em sustentabilidade, desenhamos para os leitores da @WELMAG um itinerário de três dias que destaca os tratamentos holísticos de spa, cozinha orgânica, atividades de adrenalina e rituais de limpeza da alma encontrados em nenhum outro lugar do mundo. Mundo.

**DIA1-** O bed and breakfast holístico Rukhsana's Wellness & Heavenly Retreat, aulas de meditação e ioga, brunch e piscina de água salgada aqui ofereceremos uma ampla variedade de tratamentos de cura personalizados para a mente, corpo e alma.

Uma caminhada pela charmosa San Jose Del Cabo e aprenda sobre a história, percorrendo as ruas de paralelepípedos e detalha o passado, a arquitetura, os costumes e as tradições da cidade, finalizando com uma experiência San Jose Art Walk. Organizado pela Gallery District Association, o evento semanal onde passaremos por galerias e lojas de vinho.

Antes do pôr do sol, embaremos em um SUNSET CRUISE para uma noite repleta de vistas de cair o queixo e culinária Baja de dar água na boca. Além de uma viagem gastronômica, o cruzeiro vistas de perto do icônico Cabo Arch e Lover's Beach, bem como a chance de ver baleias e golfinhos.

**Dia 2** - Comece a manhã com uma aula de treino em grupo com Moduvated Fitness o bootcamp de 60 minutos te leva através de alongamentos, treinamento de força e exercícios aeróbicos que reforçam as habilidades tonificam os músculos. Uma maneira mais emocionante de apreciar a vista do oceano, faça um passeio a cavalo pela praia e galopar na areia com o vento nos cabelos. Continue a atmosfera descontraída tratando-se de uma tarde de autocuidado no Spa do Waldorf Astoria Los Cabos Pedregal. O premiado spa mima seus hóspedes com tratamentos inspirados nas fases da lua, nas marés do oceano e nas tradicionais técnicas indígenas de cura. Além dos tratamentos individuais, sugerimos reservar retiros de ioga imersivos, incluindo sessões de respiração. Encerraremos este dia espetacular com um jantar



no El Farallon Waldorf Astoria. Equilibrado no topo de uma falésia com vista para o oceano, o restaurante é iluminado pelas estrelas enquanto o som das ondas batendo na costa faz uma serenata para seus convidados. Assim como o cenário dramático combina terra e mar, o menu selecionado oferecerá uma deliciosa mistura de frutos do mar e produtos tropicais.



**Dia 3-** A última manhã de sua viagem começa com uma prática de yoga rejuvenescedora na praia para inspirar os participantes a fortalecer seus corpos, despertar sua consciência e superar seus limites, tanto física quanto mentalmente, diariamente.

Passe sua tarde no sopé da Sierra de la Laguna Mountains em Flora Farms . A fazenda de 25 acres oferece aulas de culinária interativas que incluem um passeio pela propriedade, coquetéis artesanais e almoço. Além de seus hectares de cultivo de produtos e flores, abriga um restaurante orgânico, mercearia, chalés de culinária, um spa íntimo com serviços de bem-estar baseados na natureza.



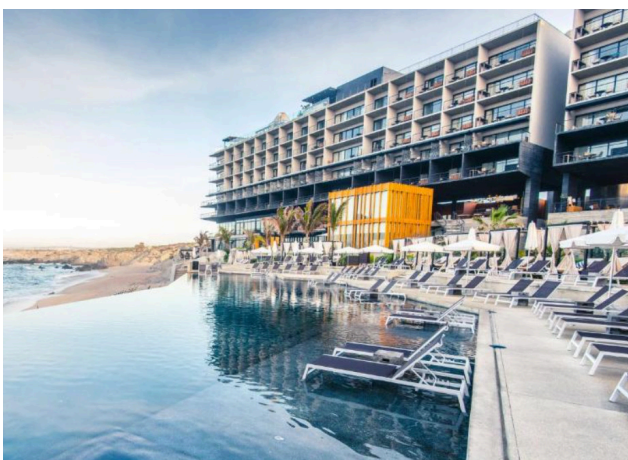
## ONDE FICAR?

A pequena lista de hotéis e resorts de luxo cinco estrelas de Los Cabos com marcas renomadas como o Waldorf Astoria Los Cabos Pedregal no coração de Cabo San Lucas, o Four Seasons Resort Los Cabos na Costa Palmas localizado em East Cape e Zadún , um Ritz-Carlton Reserve em San Jose del Cabo, juntando-se a favoritos como The Cape, a Thompson Hotel em Cabo São Lucas, Las Ventanas Al Paraíso e ao icônico Esperanza Auberge Resort

As acomodações aqui atendem a praticamente qualquer necessidade, desde vilas particulares na praia as propriedades são particularmente conhecidas por sua vasta gama de atividades e comodidades no local, como programas de golfe, serviços de spa. Los Cabos oferece um ambiente raro de oceano-desértico de montanha, proporcionando as melhores experiências de sua vida.

A **CONCIERGE DE VIAGEM** é especialista no destino proporcionando dias únicos em sua viagem, viajar com tranquilidade e viver as melhores experiências, sem dúvida é a melhor sensação de bem-estar que poderemos trazer na bagagem.

**\*\* Concierge de Viagem Member off TTWLAB**







# O CHAMADO

POR NATHAN SANCHES

Durante três décadas, não tive pai. Por trinta anos, acreditei na trágica história de que meu pai havia morrido enquanto minha mãe ainda estava grávida. Fui criado por uma mulher incrível, que dentro de suas limitações, nunca me deixou faltar nada.

Um dia, dentro de circunstâncias completamente inocentes, descobri que, na verdade, o homem que supostamente havia morrido antes mesmo de eu nascer, morava há poucas quadras da minha casa. Hoje, acho que consigo entender a decisão da minha mãe em omitir essa informação. Depois de negar a ela o apoio de me assumir como seu, o homem havia sido apagado de nossas vidas. E claro que essa revelação digna de um roteiro de Glória Perez, colocou meu mundo de cabeça para baixo. Muito tempo ensaiando até tomar coragem de bater em sua porta. Ironicamente, em seu aniversário de 70 anos, decidi tocar a campainha e conhecer o homem que doou seu DNA para que eu estivesse aqui. No mínimo curioso encontrar traços meus em um rosto alheio. Engraçado ouvir suas histórias de menino entre algumas desculpas e abraços. Apesar de parecer uma história com um final feliz, é preciso reconhecer: mágoas perdoadas e contato reatado, mas aquele homem não é meu pai. Para esta edição recheada de paternidade, fui convidado a escrever sobre esse símbolo há tempos fora de moda: o pai. Não é fácil falar sobre pai em uma cultura onde ser masculino, infelizmente, é sinônimo de ser abusivo, descabido ou omissivo. Gostaria de instigar a reflexão de que ser pai é mais do que uma simples relação biológica, é um chamado e uma responsabilidade gigantesca. Sem sombra de dúvida padecemos por sermos uma nação com déficit de pais de verdade. Eu mesmo, sofri muito por não ter tido um por perto. É difícil mensurar os impactos emocionais dessa falta. Hoje, entendo que ser pai, é mais do que uma relação: é verbo e é norte. Como verbo, é amar, cuidar, educar, ao lado da mãe é doar e sacrificar, é trabalhar e brincar.

Como norte, é um mapa do mundo, inevitavelmente impreciso, mas não menos importante. Alvo a ser superado, ideal a ser desconstruído, voz a ser ouvida e desobedecida. Simbolicamente, todo pai precisa morrer, isso aprendi com Carl C. Jung - mais cedo ou mais tarde, o protetor precisará ser cuidado, deixará de ser a certeza absoluta para ser confrontado, convencido e até mesmo ensinado. Por isso, ser pai é um processo, algo que apenas se dá para um filho. Por hora, conheço apenas um lado dessa moeda, seja pela falta ou pela idealização, quero ser pai. Não para ser o que não tive, mas para responder ao meu chamado.



# CASA PARA TODOS

POR ALMADA ARQUITETURA

## AMBIENTES QUE ACOLHEM.

A palavra de ordem hoje é diversidade! E dentro do nosso tema temos que pensar como a casa moderna pode e deve acolher os mais variados tipos de necessidade de seus moradores, tendo em vista que existem muitos formatos de família e de convivência plural. Temos pais com filhos, avós com netos, casais sem filhos, solteiros, aqueles com algum - ou alguns! - bichinho de estimação, repúblicas de estudantes, amigos que moram juntos, co-living – pessoas antes desconhecidas que passam a dividir a mesma casa – entre tantos outros modelos. Então, como adaptar os espaços das casas a essa pluralidade?

Em linhas gerais, já sabemos que o que nos aproxima da natureza nos traz bem-estar, então, sempre, a escolha de revestimentos e materiais naturais, a presença de plantas, a entrada de luz natural, uma boa iluminação artificial, ventilação e conforto termo-acústico são fundamentais. Mas além disso, podemos pensar em alguns pontos específicos para cada tipo de morador!

Se houver crianças, o ideal é usar menos móveis, deixar os espaços mais livres, e pensar em um mobiliário mais orgânico, com cantos arredondados, e utilizar materiais menos suscetíveis a danos, como por exemplo, tampo de mesa em pedra, piso em porcelanato, evitando o uso de vidro, que além de quebrar fica muito marcado com as mãozinhas dos pequenos, de laca, que além de lascar com facilidade, se for brilhante, também marca muito, e de tapetes difíceis de lavar, podendo optar por modelos de fibras sintéticas, laváveis. No caso das crianças a segurança e a praticidade devem imperar quando forem decorar!

Já no caso dos idosos, a acessibilidade é muito importante e deve ser pensada juntamente com a segurança. Nos banheiros, é primordial a instalação de barras de apoio, nas escadas tem que haver corrimão e os estofados podem ser convencionais, que são ligeiramente mais altos do que aqueles de estilo mais contemporâneo, para facilitar o movimento de sentar e levantar-se. Também é recomendável que as cadeiras sejam leves, para que sejam deslocadas com mais facilidade

e que nos quartos existam móveis de apoio, como uma mesa de cabeceira e um banco que facilitam na rotina diária.

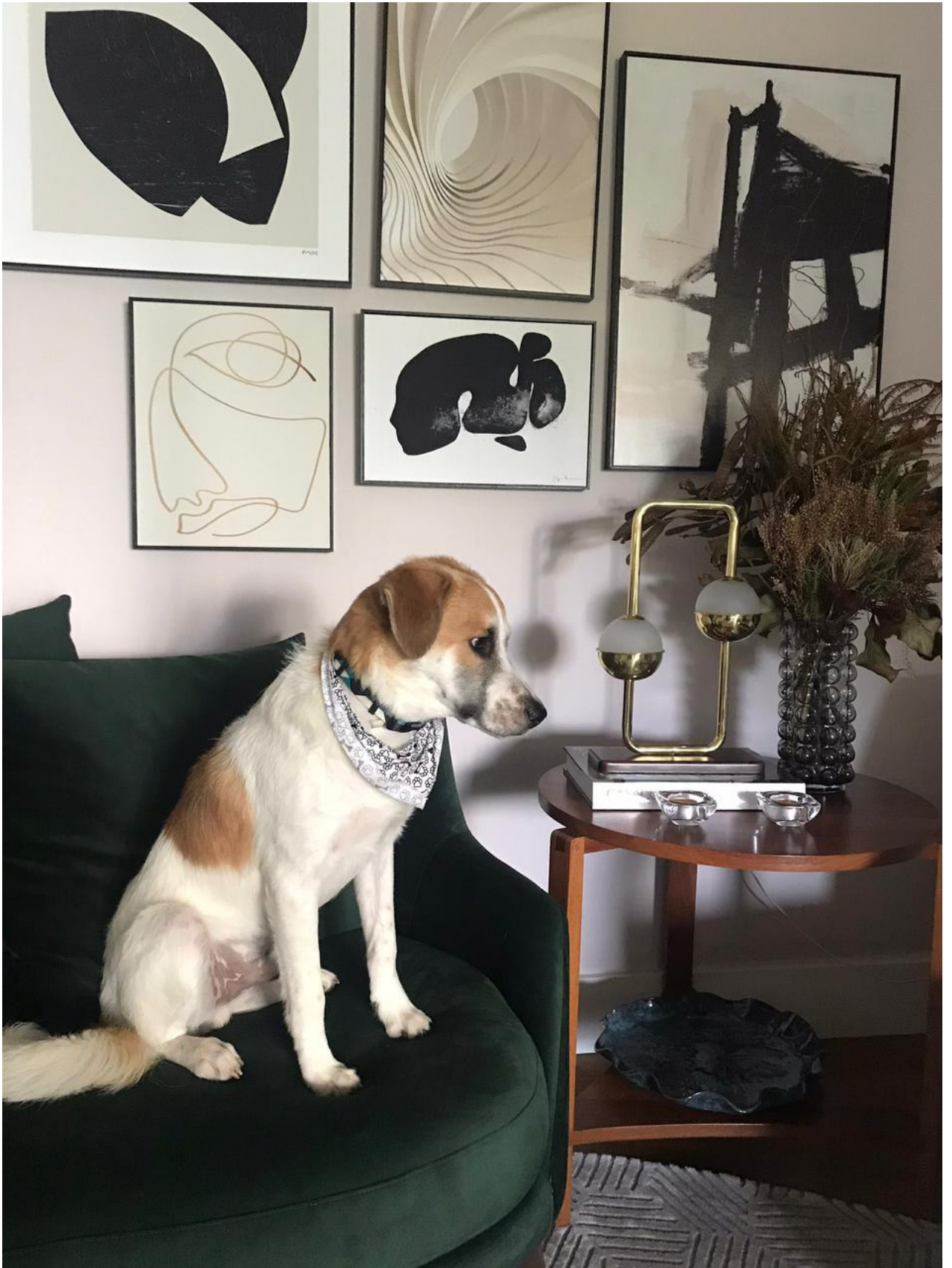
Por fim, se possível, é muito útil pensar também em uma iluminação de suporte, como ter abajures e instalar balizadores em corredores e banheiros, que possam ficar acesos durante a noite e ajudem o idoso a se locomover sem precisar ascender as luzes principais. Todas essas medidas proporcionaram muito mais qualidade de vida àquelas pessoas que já alcançaram a melhor idade!

Os pets também exigem adaptações na casa! Os estofados devem receber tecidos mais resistentes e impermeabilizados, os tapetes também devem ser fáceis de lavar, os pisos frios e não escorregadios são mais indicados e, atualmente, a ajuda dos robôs aspiradores tem sido muito útil para uma limpeza constante, a fim de não deixar os pelos dos bichinhos se espelharem pela casa. É importante ressaltar que existem plantas venenosas para alguns bichos, então, deve-se consultar a raça do animal e a espécie da planta para averiguar se não há alguma incompatibilidade!

Por fim, se for uma casa onde várias pessoas convivem, é essencial ter uma mesa grande para as refeições conjuntas, um bom sofá, espaçoso e confortável para bons bate-papos ou assistir a filmes e séries, mas, por outro lado, também é válido ter cantinhos aconchegantes para aqueles momentos que requerem um pouco de isolamento, como uma poltrona e uma luminária para leitura de um livro, uma escrivaninha para trabalho ou estudo – em tempos de home office essa exigência é quase universal! – e se for possível, um lugar ao ar livre com uma espreguiçadeira ou uma rede para momentos de relaxamento. Ambientes pensados para gerar prazer certamente resultarão em uma convivência mais harmoniosa entre todos!

A casa é o ninho do homem, e assim precisa ser acolhedora, suprir suas necessidades e trazer sensação de bem-estar!

A arquitetura e o design de interiores existem para que todos tenham acesso a um lar adequado, funcional, prático, confortável e tão gostoso de viver que promova a melhoria da qualidade de vida das pessoas!





# MEDICINA INTEGRATIVA

POR DRA. AMANDA NUNES

## A AUTORIDADE DA SUA SAÚDE É VOCÊ!

A medicina integrativa tem ganhado cada vez mais notoriedade e popularidade pela sua abordagem individualizada, pois busca tratar não apenas a doença, mas enxergar o

paciente integralmente durante todo tratamento.

Hoje em dia, as pessoas buscam sair do comum e alopático para novas formas de cuidado. Métodos mais eficientes e humanizados são exigidos pelos pacientes em relação aos profissionais da saúde.

A relação entre o médico e seu paciente, na medicina integrativa, é bastante estreita, isto porque todo o tratamento é baseado na individualidade do ser. Levando em consideração aspectos como sua personalidade, forma de se relacionar com o mundo, seus traumas, entre outros.

Tudo o que ocorre na vida do paciente é levado em consideração desde a primeira consulta, para que o médico consiga compreender a origem da doença. Por isso a importância do olhar para o todo e não apenas para a doença em si, desde de gestação até ao momento presente podem haver situações e marcos importantes para o desenvolvimento da patologia.

Dessa forma, o paciente é o principal personagem do seu tratamento. Ou seja, ele deixa de ser o agente passivo que recebe apenas o medicamento e exames; e começa a se

enxergar como o principal agente da sua saúde.

A partir daí, novas perspectivas e mudanças de padrões de hábitos de vida ajudarão ativamente no caminho da melhora do quadro.

A medicina integrativa se baseia em conhecimentos proporcionados pelas práticas medicinais mais antigas do mundo como a Medicina Tradicional Chinesa e a Medicina Indiana, associada aos tratamentos mais avançados como Medicina Quântica e Terapias Biofísicas, com o objetivo de oferecer um atendimento amplo e humanizado que age na cura, prevenção e promoção de saúde.

Durante o cuidado com medicina integrativa, métodos tradicionais se unem com outras formas de tratamento como fitoterápicos, entre eles a Cannabis Medicinal (capaz de tratar mais de 200 patologias), yoga, florais, massagens terapêuticas, bioressonância, terapias frequenciais, acupuntura, terapia, meditação, entre outros.

O cuidado com o terreno biológico é extremamente importante para manter o equilíbrio orgânico.

Alinhar os 3 pilares de saúde física, mental e espiritual é o melhor caminho para um tratamento efetivo. É reconhecer o paciente para além do corpo físico, mas em suas dimensões sociais, psicológicas, biológicas e espirituais, promovendo, portanto, saúde em seus aspectos multidimensionais de cada indivíduo.





# ALIMENTAÇÃO E ENTRETENIMENTO

POR TATIANA SAMARA

Receber a galera em casa com estilo

Nada melhor que reunir amigos em volta da mesa... desde os tempos antigos, essa tradição se repete em todas as casas, com todos os tamanhos e desenhos de família, e em volta da mesa que a conversa corre, a energia flui e a troca de momentos únicos e incríveis acontecem. Alimentando mais que o corpo, a alma!

A escolha do cardápio é o que determina o Mood do evento... por isso, para facilitar a vida nesse fim de ano, de corre corre, que tal unir praticidade, qualidade e ainda agradar todo mundo?

Nossa resposta ao entretenimento: uma tábua de mix food...

Esqueça os aperitivos individuais e monte um prato interativo que reúna o melhor dos cruditês, queijos e até charcutaria, isso é o sonho de um amante de lanches.

A melhor parte? Não é necessário cozinhar: basta montar e deixar os convidados se servirem.

Comece selecionando uma tábua grande o suficiente para organizar artisticamente cada item, pode até ser na própria mesa! Imagine como uma tela em branco para espalhar e sobrepor sabores, cores e texturas fazendo uma apresentação visualmente atraente.

Comece com os ingredientes principais: queijos, frutas secas, pastas, pães, frios (vou fazer um tartar e ceviche também) que são os blocos de construção do tábua. Espace cada um em sua própria área e, em seguida, coloque itens ao redor deles para sugerir o que combina bem.

## DICAS:

**Variedades-** Abuse de cores e sabores diferentes dentro de um mesmo alimento.

Estamos falando de variedade de queijos, vários sabores de pastas (como húmus de beterraba).

**Corte-** Ouse com cortes diferentes, estilizar torna agradável aos olhos e surpreende até no sabor!!

**Acompanhamentos-** mel, geléias, mostardas, pimentas, tudo o que acrescente sabor e cor, são bem vindos! Coloque os molhos em tigelas de cores vibrantes e de tamanhos variados; eles adicionarão dimensão e altura a tábua.

**Frutas e vegetais-** Abuse das frutas da estação, elas dão personalidade ao evento! Utilize as frutas para não deixar espaços vazios.

**Pães e biscoitos-** Espalhe ou empilhe os biscoitos nos espaços vazios restantes. Dê a eles uma aparência de ordem para manter a cena limpa. Organização é a chave de tudo!

**Amêndoas-** Aproveite as diferentes nozes e amêndoas como castanhas, baru, pará, caju, amendoins e pistaches, para completar seu mix lembre-se: elas podem estar saborizadas, cruas, glaceadas e apimentadas, importante trazer variedade de sabores!

**Flores e Ervas-** As diferentes ervas frescas como alecrim, manjeriço, orégano, tomilho e as flores, trazem aroma e frescor aos pratos, além da beleza, são indispensáveis para enfeitar e preencher os espaços dando sensação de uma mesa mais rica e farta!

Agora seguem sugestões de receitas pra esse mix incrível:

Húmus de beterraba, Crudo de peixe Branco com leite de amendoim e pickles de maçã verde, Ricotta Cremosa com zaatar e confit de abobrinha

## PINK HUMMUS

### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de grão de bico
- 1/2 xícara de suco de beterraba
- 1 limão
- 1 dente de alho
- 1 TSP !!!! NAO SEI OQ É!!! de tabasco
- Sal
- Pimenta

### Modo de preparo:

Em um liquidificador ou multiprocessador, misture tudo até ficar homogêneo.

## HUMMUS DE ERVILHA

### INGREDIENTES:

- 400 gramas de grão de bico
- 1 xícara de ervilhas frescas
- 1 dente de alho
- 5 !!!TB!!! de azeite de oliva
- 1 xícara de hortelã
- 1/2 xícara de manjericão
- Sal
- Pimenta

### Modo de preparo:

No multiprocessador ou liquidificador, misture tudo até ficar homogêneo.

## CRUDO DE PEIXE BRANCO COM LEITE DE AMENDOIM E PICLES DE MAÇÃ VERDE

### INGREDIENTES:

- 400 gramas de robalo fresco cru (ou qualquer peixe branco tipo sashimi)
- 500ml de leite de amendoim
- 4 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- Folhinhas de coentro a gosto
- 2 colheres de chá de Pimenta gochujang
- Sal
- 1/2 xícara de pickles de maçã verde (cortada em tiras finas)

### Modo de preparo:

Corte o peixe em tiras finas, tempere com o limão fresco, sal e o óleo de gergelim, adicione o leite de amendoim e as folhas de coentro picadas e deixe marinar por 20 minutos.

Na hora de servir, salpicar com a pimenta e colocar as tirinhas de pickles de maçã verde. Servir puro ou com chips de batata doce.

## QUER SABER COMO FAZER O PICLES DE MAÇÃ VERDE ?

Adoro Pickles, essa receita você pode fazer antes e deixar guardado, assim, quando precisar de um sabor extra, é só correr até a geladeira e se deliciar!! Muito fácil, delicioso, nutritivo e um ótimo presente, baixo em calorias e excelente fonte de probióticos.

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 xícaras de água
- 1/2 xícara de vinagre de maçã ou branco
- 1/4 xícara de agave
- 1 colher chá de sal
- 2 maçãs verdes (ou pink lady)
- 2 estrelas de anis
- Pimenta rosa & dill

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e coloque num pote de vidro, adicione as maçãs cortadinhas em tiras sem casca, deixe curtindo cerca de 3 dias na geladeira.





## SET PARA MEDITAÇÃO THEODORA HOME

Set para meditação, composto por um Zabuton grande, em formato retangular, e uma almofada Zafu redonda, com enchimento de fibras de algodão e poliéster, dando firmeza e maciez à almofada.

Cor: Verde Mint

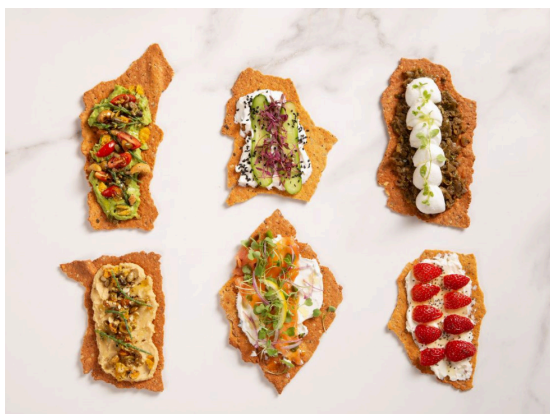
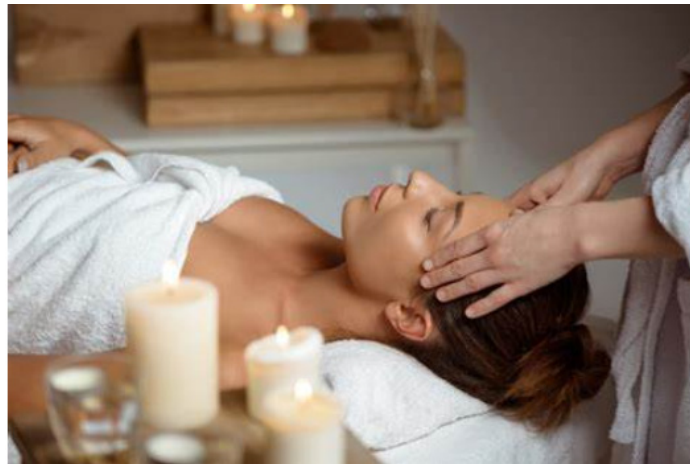
Material: Sarja Peletizada 100% algodão | Estopa

Medidas: Zabuton: 78 cm x 78 cm x 3 cm |

Zafu: 37 cm x 17 cm

## TIME RELAX 120' LICA CINELLI

Terapia a base de velas quentes, reúne os benefícios da hidratação profunda com a cera de vegetal cosmética aquecida e o efeito relaxante e equilibrante da aromaterapia, efeito esse potencializado pelos movimentos da massagem relaxante e da reflexologia podal. A técnica empregada trata o corpo com suavidade e delicadeza, oferecendo sensação de conforto através de manobras para relaxamento muscular unido ao agradável calor das velas e suas ações terapêuticas. Além de todo relaxamento corporal, para a face é aplicada uma hidratação facial profunda com massagem relaxante facial, um tratamento completo, da cabeça aos pés.



## TOAST PROTEIN GOOD PICK

A Toast Protein já é um dos snacks mais amados dos nossos clientes e não é à toa! Ela possibilita infinitas combinações de recheios, salgados e doces, que alegam o paladar e fazem muito bem ao seu corpo.

Um super coringa pra ter em casa, no trabalho, na academia, em qualquer lugar e a qualquer hora

## TRAVESSEIRO ZEN SLEEP

Devido a sua estrutura composta por células de ar, nossa exclusiva espuma de última geração Dynamic Cell™ é muito mais ventilada, confortável e oferece melhor suporte em relação às espumas tradicionais do mercado, como NASA ou Látex.

Produzidos com materiais de altíssima qualidade, os travesseiros Zen Sleep oferecem a combinação perfeita entre conforto, maciez e suporte.

**Conforto e Suporte Incomparáveis**

Nos travesseiros comuns o tempo de retorno lento e o baixo suporte causam desconforto e mau alinhamento da coluna, podendo até causar dores e problemas de saúde.

Nossa exclusiva espuma Dynamic Cell™ é diferente:



## POMANDER YOGA NAMASTÊ

Perfume terapêutico para o ambiente em spray, composto por óleos essenciais 100% puros e Florais de Bach, remete à proteção contra doenças e energias negativas. Pomander Yoga Namastê é para aqueles momentos em que nos afastamos de nós. Relaxa, acalma e gera harmonia interior, proporcionando sentimentos de bem-estar e intenção de bondade.

Óleos Essenciais: Petitgrain, Patchouli, Laranja amarga, Cedro e Lavanda

Florais de Bach: Wild Rose, Walnut



## PILLOW TOP WELLNESS (TROUSSEAU)

O pillow top "Wellness" eleva o conforto de suas noites à última potência: seu recheio combina 80% de penas a 20% de plumas de ganso, envoltas pelo tecido 100% algodão, conjunto que faz da cama ultramacia e ainda mais confortável. Um convite para repousar com todo aconchego e tranquilidade que você merece!

# CONCIERGE

A VIAGEM DO SEU JEITO

Member of  
UWORLD

AQUI VOCÊ NÃO PRECISA SE  
PREOCUPAR COM NADA ALÉM DE  
VIVER UMA EXPERIENCIA INCRÍVEL



[www.conciergedeviagem.com](http://www.conciergedeviagem.com)



+ 55 11 985919921



[concierge\\_viagem](https://www.instagram.com/concierge_viagem)