

# WELL<sup>®</sup>

#44

**IKE LEVY & BEL MOTA**  
**LIFESTYLE DO CASAL**



O FRETAMENTO COM EXCELÊNCIA

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



AMARO AVIATION

THE ART OF FLYING



SAIBA MAIS

# wellmag.com.br

BEM ESTAR | EQUILÍBRIO MENTAL | SAÚDE | ATIVIDADE FÍSICA | TURISMO | LIFESTYLE

EDIÇÕES ANTERIORES



## YouTube.com/bywellmag



NO NOSSO CANAL RECHEADO DE RECEITAS, ENTREVISTAS SOBRE BEM-ESTAR E SAÚDE NO **WELLCOME** PODCAST ALÉM DE EXPERIÊNCIAS E O INTIMIDADE

EM 2025 VOLTAREMOS COM AS NOVAS TEMPORADAS.

**SE INSCREVA, PARA NÃO PERDER NENHUM EPISÓDIO.**



# HELLO,

ISSUE #44 - MAR | ABR - 2025

Olá, Wellners!

Agora de fato o ano começa... pós carnaval e as pessoas começam a colocar a mão na consciência e procurar o equilíbrio físico, mental, alimentar e financeiro.

Outro dia estava vendo no Instagram da nossa colunista Dra Carol Accorsi, que dizia que esse ano teremos:

- 52 Sextas-feiras - 57 Sábados- 52 Domingos- 9 feriados, Se adotarmos o "eu mereço", em todos eles, são 165 dias ou seja 45% do ano - não teremos finanças, projetos ou dietas que evoluam.

Fica aqui o questionamento de qual mentalidade vamos seguir? O que você esta disposto a fazer para conseguir aquilo que deseja? Quais atitudes você precisa adotar para chegar na sua meta? Trazer para consciência os caminhos que devemos, colocar num papel, fazer contas, faz toda a diferença no final.

Que tenhamos a coragem para VIVER, conquistar, atingir e realizar tudo o que queremos.

*Com amor,  
Sam Hackradt.  
[sam@wellmag.com.br](mailto:sam@wellmag.com.br)*



## WELL TEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt  
Mídias | Diretora Editorial: Nathaly H. Nery  
Fotógrafo da capa: Gustavo Arrais  
Projeto Gráfico: Estudio S.A

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

**FOLLOW US:** @bywellmag



# CONTEUDO

## 1 ESTÉTICA

Toxina botulinica

- DRA. ANA CLARA FARIA (Dermatologista)

@DRA.ANACLARADERMATO



## 2 VIBES

5 passos para o sucesso

- BIA DE LUCA (Terapeuta Vibracional)

@BIADELUCA

## 3 SONO

Sono e Saúde Mental

- DR GUILHERME BRASSANINI (Otorrino)

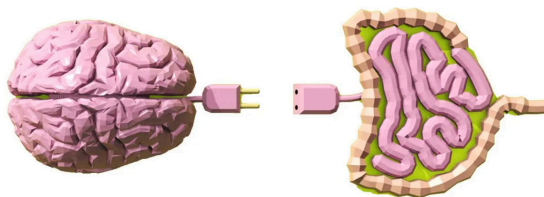
@DRGUILHERMEBRASSANINI

## 4 SAÚDE

Eixo cérebro-intestino

- PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA (Endocrinologista)

@DRFILIPPOPEDRINOLA



## 5 DERMA

Poluição Invisível e Tecnologia

- DRA. MARCELLA DELCOURT (Dermatologista)

@DERMATOLOGIACONSCIENTE

## 6 CONEXÃO

Abordagem Integrativa

- CAROL VELLOSO (Terapias e Spa)

@ACAROLINAVELLOSO

- Dra Caroline Accorsi (Médica)

@DRACAROLINEACCORSI

## 7 INSIDE

Estabilidade Emocional

- SAM HACKRADT (Desenvolvimento Humano)  
[@SAMHACKRADT](#)

## 8 INTERVENÇÃO

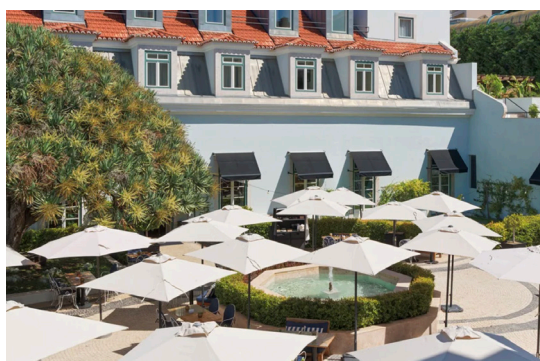
Opções de tratamento de miomas

- DR. HENRIQUE ELKIS (Radiologista Intervencionista)  
[@DR.HENRIQUEELKIS](#)

## 9 CHECK-IN

Portugal

- FERNANDA & MARCELO BARONE  
(Boutique de Viagem) [@CONCIERGE\\_VIAGEM](#)



## 10 LONGEVIDADE

Menopausa

- MARCELA COSTA (Endocrinologista e Nutróloga)  
[@DRA.MARCELACOSTA](#)

## 11 CINEMA

Cinema e o Bem-estar

- NATHALY NERY (Cineasta e Jornalista)  
[@NATHYHACKRADT](#)



## 12 FREQUÊNCIAS

Frequências Quânticas

- SARA LAMBERT (Terapias Quânticas)  
[@SOUL.EVE](#)

## 13 FINANÇAS

Infidelidade Financeira

- SILVIA MACHADO (Comportamento Financeiro)  
[@SILVIAMACHADOFINANCAS](#)

### ANUNCIE NA WELL

Para receber o nosso MídiaKit e valores, entre em contato conosco

[hello@wellmag.com.br](mailto:hello@wellmag.com.br) | 11 99292-7070



# OS CINCO PILARES DO SUCESSO

POR BIA DE LUCA

## 1- Positividade e otimismo

“Você não pode fazer tudo só com o pensamento positivo, mas pode fazer tudo muito melhor do que se estiver pensando negativo”.

Existem duas maneiras de encarar qualquer coisa: a positiva e a negativa.

A positiva, te auxilia a seguir em frente e a negativa sempre atrapalha a sua caminhada.

Fuja da negatividade. Ela é contagiosa como um vírus.

Toda pessoa negativa tem um problema para cada solução.

É aquela que sempre diz sim, mas...

Você traz outra solução, e ela: Sim, mas... e lá vem ela com outro problema.

Você se considera uma pessoa positiva ou negativa?

É muito fácil ser positivo quando as coisas estão dando certo. Suas contas estão pagas, seu negócio está crescendo, sua família está com saúde e sua vida está prosperando.

A positividade é testada quando nada ao seu redor é favorável, quando parece que o mundo está desabando.

O sucesso é 99% feito de fracasso.

A positividade não faz você vencer sozinho, mas sem ela é impossível obter vitórias

## 2- Visão Nítida e direção

Para crer, é importante conseguir enxergar seu objetivo se realizando. Você precisa saber para onde está indo, mesmo sem nunca ter estado lá. É preciso crer para ver

Quando você não tem uma visão de futuro, não consegue aguentar o presente.

Uma visão clara daquilo que você quer, torna-se seu motivador.

Seus sonhos são o seu chefe, seu líder, seu motivador.

Ou você constrói o seu sonho, ou fará parte do sonho de alguém

Pessoas desistem todos os dias de seus sonhos. Quando o motivo de parar é maior que o motivo de continuar adiante, você paralisa.

Uma visão nítida de onde você quer chegar é fundamental para fazer acontecer tudo o que realmente deseja realizar na sua vida



### 3- Atitude e execução

A execução é o processo em ação. Ela é responsável pelo milagre de transformar o nada em algo, é a mãe da transformação.

Faça o seu melhor e não apenas o possível.

Atitude não é fazer alguma coisa. É o estado de espírito em que nos colocamos ao fazer alguma coisa

Não espere ficar bom para fazer algo.

“Quando eu for bom pra escrever, aí começo a escrever para revista.” Você já ouviu alguém dizer isso?

Essa é uma armadilha que leva a maioria das pessoas a nunca realizar nada na vida.

Tudo o que é fácil, um dia foi difícil. Ninguém nasce sabendo. É preciso praticar e depois tudo se torna fácil.

É a prática que traz a excelência

### 4- Compromisso e valores

É impossível ter sucesso sem estar comprometido com o que você quer realizar.

Você não é pago pelo que você sabe. Você é pago pelo que você faz com aquilo que sabe.

O que é importante entender é que toda meta que vale a pena, parece mesmo impossível a um primeiro olhar. Mas é assim que a meta deve ser. Ela precisa gerar um desconforto interno.

O impossível é dividido em várias partes possíveis.

Normalmente, o fracasso acontece não por falta de habilidade mas sim, por falta de compromisso.

Quem não tem compromisso, sempre arruma uma desculpa.

O sucesso não é só para os escolhidos. O sucesso é para quem o escolhe.

### 5- Controle emocional e detalhes

Altos e baixos é o nome do jogo.

O gerenciamento de suas emoções é a estratégia mais importante para você ter sucesso. Hoje, se sabe, que 80% do sucesso é emocional e apenas 20% é mecânico

Discipline suas emoções.

Você sabe qual é o maior divisor de águas entre as pessoas que conquistam algo e as que não conseguem? Tudo depende de quão rápido você se frustra e de quanto tempo leva para sair da frustração.

Existe uma música antiga, do compositor Paulo Vanzolini que diz:

“Reconhece a queda e não desanima... Levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima”



# O PODER DO CINEMA PARA O BEM-ESTAR

## EA CONSAGRAÇÃO DO BRASIL NO OSCAR

POR NATHALY NERY

O cinema é uma das formas mais envolventes de expressão artística, capaz de influenciar nosso bem-estar emocional, mental e social. As histórias contadas na tela nos transportam para diferentes realidades, proporcionando conforto, reflexão e inspiração.

### **Cinema e Saúde Mental: Uma Experiência Transformadora.**

Assistir a um filme é muito mais do que um simples passatempo. É uma oportunidade de aliviar o estresse e escapar da rotina, permitindo que a mente se desligue das preocupações do dia a dia. O riso gerado por uma boa comédia, por exemplo, reduz os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e estimula a produção de endorfinas, responsáveis pela sensação de felicidade.

Além disso, o cinema tem o poder de despertar a empatia. Ao acompanhar os desafios e dilemas dos personagens, nos colocamos em seus lugares, compreendendo diferentes perspectivas e realidades. Esse processo de identificação nos leva ao autoconhecimento e nos ajuda a interpretar nossas próprias emoções.

A chamada "cinematerapia", utilizada por psicólogos e terapeutas, comprova esse impacto.

Filmes podem auxiliar no tratamento da ansiedade, depressão e até traumas, funcionando como gatilhos para insights e mudanças positivas. As narrativas inspiradoras motivam novas atitudes e, muitas vezes, nos fazem enxergar soluções para desafios pessoais.

### **O Cinema Como Ferramenta de Conexão Social.**

Seja na sala de cinema, em casa com a família ou debatendo um filme com amigos, essa experiência é um poderoso agente de conexão. O hábito de assistir e discutir um filme fortalece laços e estimula conversas profundas, promovendo o bem-estar coletivo.

Compartilhar emoções e reflexões geradas por uma boa história reforça nossa sensação de pertencimento e proximidade com os outros.



IMAGENS DE REPRODUÇÃO Frederic J. Brown / AFP



### **Brasil no Oscar: Uma Conquista Histórica!**

O poder do cinema também se manifesta no reconhecimento de grandes obras. A conquista do Oscar de "Melhor Filme Internacional" pelo Brasil com "Ainda Estou Aqui" marca um momento histórico para a produção cinematográfica nacional. Dirigido por Walter Salles, o longa-metragem retrata com sensibilidade os impactos da ditadura militar brasileira sobre uma família, resgatando memórias e reflexões sobre um período determinante da história do país.

A vitória foi recebida com entusiasmo e coincidiu com as festividades do Carnaval, amplificando a comemoração. O prefeito do Rio de Janeiro, Eduardo Paes, anunciou que a casa onde o filme foi rodado, localizada na Urca, será transformada em um museu

dedicado ao cinema, consolidando o legado dessa conquista.

Até então, o Brasil já havia sido indicado ao Oscar em 22 ocasiões, distribuídas em 12 categorias diferentes, desde 1945. Entretanto, essa foi a primeira vez que um filme brasileiro levou a estatueta, rompendo um jejum e colocando a produção nacional em evidência mundialmente.

O cinema vai além do entretenimento: ele emociona, educa, inspira e transforma. Seja promovendo bem-estar, ajudando na compreensão de nossas emoções ou celebrando conquistas culturais, sua influência é inegável. A vitória do Brasil no Oscar não é apenas um prêmio, mas um reconhecimento do talento e da capacidade



# O EIXO INTESTINO-CÉREBRO

A CONEXÃO VITAL PARA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

POR PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA

Nos últimos anos, a ciência tem avançado significativamente no entendimento da conexão entre o intestino e o cérebro. O chamado eixo intestino-cérebro é um sistema bidirecional de comunicação entre esses dois órgãos, mediado por vias neurais, hormonais e imunológicas. Esse conceito revoluciona a forma como entendemos a saúde mental, as doenças metabólicas e até mesmo o processo de envelhecimento.

A microbiota intestinal – o conjunto de trilhões de microrganismos que habitam nosso trato gastrointestinal – desempenha um papel essencial nessa comunicação. Estudos demonstram que um desequilíbrio na microbiota, chamado de disbiose, pode contribuir para doenças neurodegenerativas, ansiedade, depressão e distúrbios metabólicos. Por outro lado, um intestino saudável, rico em microrganismos benéficos, pode promover bem-estar mental e longevidade.

Neste artigo, vamos explorar como o eixo intestino-cérebro influencia nossa saúde e como podemos otimizar essa conexão por meio da alimentação, do uso de probióticos e de estratégias que promovem o equilíbrio da microbiota.

## O Que é o Eixo Intestino-Cérebro?

O eixo intestino-cérebro envolve uma complexa rede de comunicação que integra o sistema nervoso entérico (SNE), o sistema nervoso central (SNC), o sistema imunológico e o microbioma intestinal. Essa interação ocorre por meio de três principais vias:

- 1. Sistema nervoso Simpático e Parassimpático :** O nervo vago, que liga o cérebro ao intestino, transmite sinais bidirecionais. Ele é um dos principais responsáveis por modular inflamações intestinais e respostas emocionais. Esse nervo se liga diretamente ao cérebro.
- 2. Metabólitos e Neurotransmissores:** O intestino produz neurotransmissores como serotonina, dopamina e GABA, que afetam diretamente o humor e o comportamento. Cerca de 90% da serotonina do corpo é sintetizada no intestino, destacando sua importância na regulação emocional.
- 3. Sistema Imunológico:** O intestino abriga 70% das células imunes do corpo. Quando há um desequilíbrio da microbiota, pode ocorrer um aumento da permeabilidade intestinal, permitindo que toxinas entrem na corrente sanguínea e ativem respostas inflamatórias sistêmicas, afetando a função cerebral.

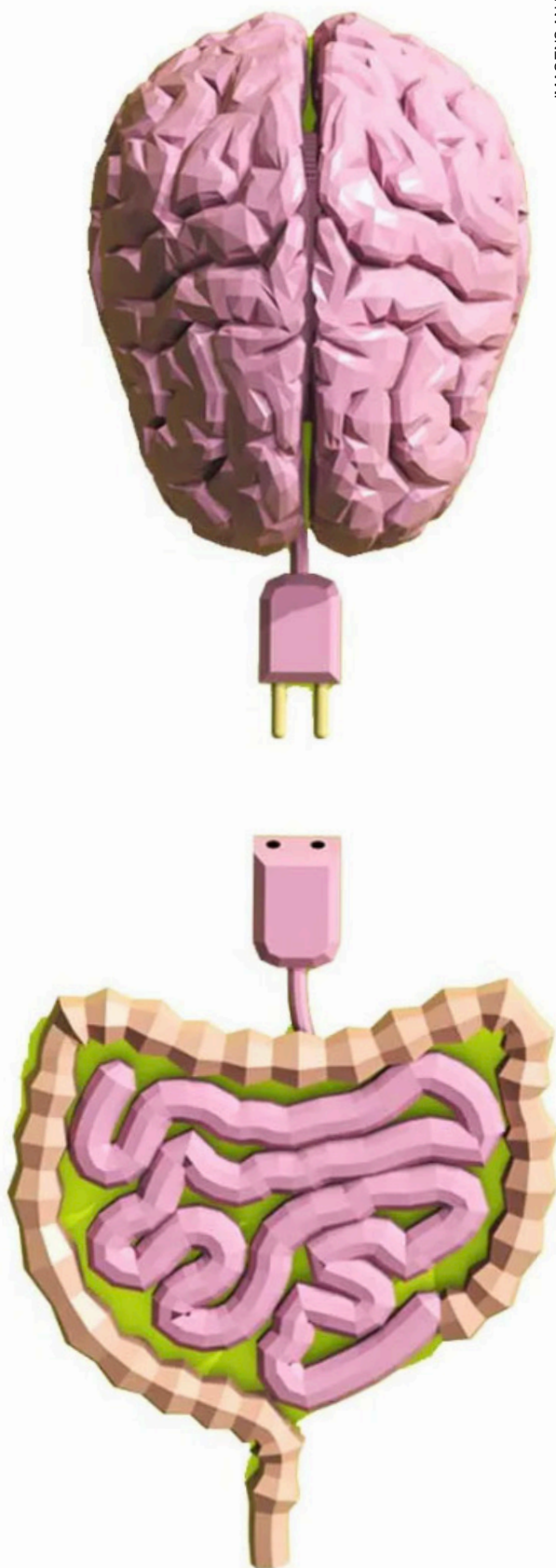
## Microbiota Intestinal e Saúde Mental

Pesquisas recentes indicam que alterações na composição da microbiota intestinal podem estar associadas a transtornos psiquiátricos como depressão, ansiedade e estresse crônico. Isso ocorre porque a microbiota influencia a produção de neurotransmissores e modula a inflamação, dois fatores-chave na saúde mental.

### Disbiose e Doenças Neuropsiquiátricas

- **Depressão e Ansiedade:** Estudos mostram que pacientes com depressão frequentemente apresentam uma redução na diversidade da microbiota intestinal. Além disso, a presença excessiva de bactérias patogênicas pode aumentar a produção de citocinas inflamatórias, que contribuem para o desenvolvimento de sintomas depressivos.
- **Doença de Alzheimer e Parkinson:** Evidências sugerem que a inflamação intestinal crônica pode estar relacionada à neurodegeneração, favorecendo o acúmulo de proteínas beta-amiloides no cérebro, característica do Alzheimer.
- **Autismo:** Alterações na microbiota intestinal foram identificadas em pacientes com Transtorno do Espectro Autista (TEA), sugerindo que bactérias intestinais podem influenciar o desenvolvimento neurológico e o comportamento.

Dado esse impacto, terapias voltadas para a modulação da microbiota intestinal – como o uso de probióticos, prebióticos e dietas anti-inflamatórias – têm sido estudadas como alternativas promissoras para o tratamento complementar de doenças psiquiátricas e neurodegenerativas.



### Alimentação e o Eixo Intestino-Cérebro

A dieta tem um impacto profundo na microbiota intestinal e, conseqüentemente, na saúde mental. Alimentos ultra processados, ricos em açúcar e gorduras saturadas, favorecem a inflamação e promovem um ambiente intestinal desfavorável. Por outro lado, uma dieta rica em fibras, polifenóis e ácidos graxos essenciais pode melhorar a diversidade microbiana e fortalecer a barreira intestinal.

### Alimentos Benéficos para o Eixo Intestino-Cérebro:

- Fibras solúveis e insolúveis (vegetais, frutas, leguminosas e sementes) – promovem o crescimento de bactérias benéficas.
- Probióticos (iogurtes naturais, kefir, chucrute, kombucha) – introduzem microrganismos saudáveis no intestino.
- Prebióticos (alho, cebola, aspargos, banana verde) – servem de alimento para as bactérias benéficas.
- Polifenóis (cacau, chá-verde, frutas vermelhas) – têm ação anti-inflamatória e protegem o cérebro.
- Ômega-3 (salmão, sardinha, chia, linhaça) – reduz a inflamação e melhora a função cerebral.

Além da dieta, o jejum intermitente tem sido estudado como uma estratégia para melhorar a diversidade microbiana e reduzir a inflamação sistêmica, favorecendo o eixo intestino-cérebro.

### Probióticos e Pós-Bióticos: Um Novo Horizonte Terapêutico

Os probióticos são cepas de bactérias benéficas que ajudam a restaurar o equilíbrio da microbiota. Algumas cepas específicas demonstraram efeitos positivos na regulação do humor e na redução da inflamação:

- *Lactobacillus rhamnosus* GG – Reduz os níveis de cortisol, diminuindo o estresse.
  - *Bifidobacterium longum* – Melhora sintomas de ansiedade e depressão.
  - *Lactobacillus plantarum* – Reduz inflamações intestinais associadas a distúrbios neurológicos.
- Já os pós-bióticos, que são metabólitos derivados de probióticos, vêm ganhando atenção por oferecerem benefícios sem a necessidade de bactérias vivas, como na produção de ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), que melhoram a comunicação no eixo intestino-cérebro.

### Conclusão: O Cérebro Começa no Intestino

O eixo intestino-cérebro é um dos temas mais fascinantes da ciência moderna, demonstrando que o cuidado com a microbiota intestinal não é apenas uma questão de digestão, mas um fator essencial para a saúde mental e física.

Ao adotarmos estratégias como uma alimentação equilibrada, o uso de probióticos e a redução de inflamação sistêmica, podemos modular essa conexão de forma positiva, prevenindo doenças e promovendo um envelhecimento saudável.

Compreender que nossa saúde cerebral começa no intestino nos dá ferramentas poderosas para melhorar a qualidade de vida e a longevidade. O futuro da medicina integrativa caminha para um olhar mais atento sobre essa interconexão, abrindo portas para novas terapias que unem a nutrição, a microbiota e a saúde mental.



# O CORPO COMO PORTAL ABORDAGEM INTEGRATIVA

POR CAROL VELLOSO & DRA. CAROLINE ACCORSI

*“O verdadeiro conhecimento vem quando aprendemos a ouvir o que o ser humano silenciosamente nos diz através do seu corpo.” — Rudolf Steiner*

O corpo é a nossa primeira morada. Nele habitamos, sentimos, crescemos e nos transformamos. Mas em um mundo onde a mente se impõe com pressa, quantas vezes realmente nos escutam? Quantas vezes nos permitimos estar, em vez de apenas fazer? Você já pisou na terra hoje, sentiu o sol beijar a face ou o vento lambe os cabelos? Como está seu sensorial e libido diante da Vida?

A Terapia Elementar e abordagem integrativa aplicada por Carol Velloso nasce desse desejo de “Re-Ligare”: uma visão de saúde que une psicologia positiva, fito e aromaterapia aplicadas em massagens com óleos medicados amornados, penetrando suavemente na pele enquanto pontos específicos de acupuntura despertam a inteligência inata do corpo. O resultado? Uma experiência profunda de bem-estar, equilíbrio e presença. Unida à nutróloga Caroline Accorsi, essa visão se amplificou, chegando a um resultado mais consistente na longevidade, perda de peso,

performance, sono e metabolismo como um todo. Reunidas, trabalham de forma ampla, profunda e completa corpo e mente no Instituto Essenza localizado na Vila Nova Conceição.

Assim como na natureza, onde tudo se renova em ciclos, o corpo também precisa de tempo para restaurar-se. No processo, percebo algo fascinante: ao relaxar a pele, aliviamos a alma; ao liberar tensões, liberamos também as histórias que nos pesam. O método atua não apenas em sintomas como insônia, inflamações e ansiedade, mas na própria forma como habitamos nosso corpo e nossa vida.

*“O destino humano é transformar conhecimento em amor.” — Rudolf Steiner*

Se o corpo é o portal, a consciência é a chave. Ao aquietar o ruído externo, encontramos um espaço sutil onde tudo já está em perfeita ordem.



# MODULADORES FREQUENCIAIS QUÂNTICOS

POR SARA LAMBERT

Os moduladores frequenciais quânticos são dispositivos que utilizam princípios da física quântica para influenciar a saúde e o bem-estar humano. Embora o termo “quântico” possa parecer complexo, estes dispositivos fundamentam-se em conceitos científicos amplamente aplicados em diversas áreas da medicina. Por exemplo, em exames de ressonância magnética, os profissionais de saúde utilizam ondas de rádio e campos magnéticos para gerar imagens detalhadas do interior do corpo. Outros dispositivos comuns na prática médica incluem o ultrassom, a tomografia computadorizada, o eletrocardiograma (ECG) e o eletroencefalograma (EEG) além de muitos outros dispositivos utilizados em diversas áreas que aplicam sistemas similares. Todas estas técnicas se baseiam na premissa de que diferentes tecidos e estruturas respondem de maneira distinta a frequências específicas.

Todos estes aparelhos demonstram como a medicina emprega princípios de frequência e ressonância para diagnosticar e tratar condições de saúde, permitindo uma compreensão mais aprofundada das funções do corpo humano.

## **O Que São Moduladores Frequenciais Quânticos?**

Os moduladores frequenciais quânticos operam através da emissão de frequências específicas que interagem com o organismo humano. Outro princípio importante é o entrelaçamento quântico, que sugere que partículas subatômicas interconectadas podem influenciar-se mutuamente, mesmo à distância, indicando uma inter-relação entre frequências e saúde.

Além disto, a informação quântica é transmitida por frequências, impactando processos biológicos e ajudando a restaurar o equilíbrio celular.

Vários pesquisadores contribuíram para a compreensão destes princípios. Albert Einstein e Niels Bohr foram fundamentais para o desenvolvimento da mecânica quântica, enquanto David Bohm apresentou teorias sobre interconexões quânticas. Por sua vez, Masaru Emoto realizou estudos sobre a influência de frequências na estrutura da água, sugerindo que a informação e a ressonância podem impactar a saúde de forma significativa.

Estes conceitos formam a base teórica para

a aplicação dos moduladores frequenciais quânticos, possibilitando uma abordagem integrativa e holística no tratamento de diversas condições de saúde.

Este método é vantajoso ainda sob o ponto de vista integrativo, ao permitir a união de diversas técnicas para atender um mesmo paciente/consultante, podendo ser utilizado em conjunto com a medicina convencional ou qualquer prática terapêutica holística.

A teoria subjacente sugere que cada célula e órgão do corpo possui uma frequência vibracional única. Quando estas frequências estão alteradas ou desreguladas, podem surgir disfunções e problemas de saúde. O objetivo dos moduladores frequenciais

quânticos consiste em restaurar o equilíbrio destas frequências, promovendo a homeostase.

### Como Funcionam?

Estes dispositivos geralmente apresentam-se na forma de frascos que contêm informações sobre frequências específicas, as quais são fundamentadas em princípios da física quântica, que investiga as interações em níveis subatômicos. Quando aplicadas, estas frequências podem ajudar a reequilibrar as células do corpo, promovendo uma função celular altamente qualificada, contribuindo assim para a melhoria da saúde em geral.



IMAGENS DE REPRODUÇÃO SOUL.EVE



# AS NOVAS FASES DA TOXINA BOTULÍNICA

POR DRA ANA CLARA FARIA



IMAGENSPEXEL

Foi se o tempo que fazer o famoso “botox” era apenas para tratar as linhas de expressão do terço superior da face. Com muito estudos robustos a toxina botulínica tem ganhado cada vez mais espaço tanto na área estética como de tratamento de algumas doenças.

Redução das linhas ficas dos pés de galinha, paralisia do músculo que faz a cara de bravo e assutado, são algumas indicações muito conhecidas da toxina. Mas além da redução das linhas dinâmicas de expressão, a toxina pode também ser usado para melhorar o contorno facial e tratamento do pescoço.

Outro uso importante da toxina é no tratamento da hiperidrose, condição que causa sudorese excessiva em áreas como axilas, palmas das mãos e planta dos pés. Ao injetar a toxina nessas regiões, é possível bloquear a atividade das glândulas sudoríparas, proporcionando alívio e melhorando a qualidade de vida dos afetados.

Além disso, a toxina botulínica se mostrou eficaz em diversas áreas, oferecendo benefícios que vão além da mera suavização de rugas. Na medicina, suas aplicações terapêuticas têm crescido consideravelmente. Por exemplo, o tratamento de enxaquecas crônicas tem apresentado resultados promissores, com pacientes relatando uma diminuição significativa na frequência e na intensidade das dores de cabeça.

A toxina botulínica também é utilizada para tratar distúrbios musculares, como a distonia cervical, que causa contrações musculares involuntárias e dor. Ao relaxar os músculos afetados, a toxina não apenas alivia os sintomas, mas também melhora a mobilidade do paciente.

Na área oftalmológica, a toxina tem sido aplicada com sucesso para corrigir problemas como estrabismo e blefaroespasmos (contrações involuntárias das pálpebras). Nessas situações, o relaxamento dos músculos oculares pode proporcionar alívio significativo e melhoria estética.

Com o contínuo avanço dos estudos e pesquisas, novos usos da toxina botulínica estão sendo explorados. Essa versatilidade é um dos principais fatores que a torna um recurso valioso tanto na medicina estética quanto na medicina tradicional.

Embora a toxina botulínica seja amplamente reconhecida por suas propriedades estéticas, é crucial que seu uso seja feito de forma responsável e sob supervisão adequada de profissionais qualificados. Apenas assim é possível maximizar os benefícios e garantir a segurança dos pacientes.



# POLUIÇÃO INVISÍVEL E TECNOLOGIA

POR DRA MARCELLA DELCOURT

## O Impacto Oculto na Saúde da Pele

Nos últimos anos, a preocupação com os danos ambientais à pele tem crescido significativamente. Se antes o foco era apenas na proteção contra raios UV, hoje sabemos que outros agentes poluentes, muitos deles invisíveis, desempenham um papel crucial no envelhecimento precoce e na degradação da barreira cutânea. Entre esses vilões modernos, destacam-se a poluição do ar, partículas ultrafinas, radiação infravermelha e, mais recentemente, a luz azul emitida por telas de dispositivos eletrônicos. Esse fenômeno, conhecido como poluição tecnológica, tem se tornado um dos desafios mais relevantes na dermatologia estética.

A poluição do ar é composta por uma mistura complexa de poluentes químicos e físicos, incluindo material particulado, compostos orgânicos voláteis, metais pesados e dióxido de enxofre. Essas micropartículas são menores que os poros da pele e podem penetrar profundamente, gerando um processo inflamatório crônico que acelera o envelhecimento. Estudos demonstram que essas partículas desencadeiam um aumento na produção de radicais livres, levando à degradação do colágeno e da elastina. Além disso, contribuem para a hiperpigmentação, formando manchas escuras – especialmente em pessoas expostas à poluição intensa por longos períodos.

## Principais efeitos da poluição atmosférica na pele:

- Estresse oxidativo, que acelera o envelhecimento celular
- Inflamação crônica, piorando condições como rosácea, acne e dermatite
- Alterações na barreira cutânea, tornando a pele mais sensível e desidratada
- Aumento da hiperpigmentação, agravando melasma e manchas solares

Com o aumento do tempo de exposição a telas, como celulares, computadores e tablets, começou-se a investigar os efeitos da luz azul (High Energy Visible Light) sobre a pele. Diferente dos raios UV, que têm uma penetração mais superficial, a luz azul atinge camadas mais profundas, gerando impactos significativos. Pesquisas recentes mostraram que a exposição prolongada à luz azul pode levar a um envelhecimento acelerado da pele, conhecido como "screen aging". Entre os efeitos observados estão a degradação do colágeno, aumento da inflamação e agravamento do melasma, tornando as manchas mais resistentes aos tratamentos convencionais. Além disso, a luz azul altera os ritmos circadianos da pele, comprometendo sua regeneração noturna. Isso afeta diretamente a produção de melatonina, um poderoso antioxidante natural, prejudicando a renovação celular e deixando a pele mais suscetível a danos ambientais.

## Principais impactos da luz azul na pele:

- Formação de radicais livres e degradação do colágeno
- Enfraquecimento da barreira cutânea, aumentando a sensibilidade
- Estímulo da hiperpigmentação e resistência ao tratamento do melasma
- Alteração nos ritmos circadianos, prejudicando a regeneração celular

Diante desses desafios, a dermatologia e a indústria farmacêutica têm evoluído para oferecer estratégias de proteção

e reparação mais eficazes. O "skincare antipoluição" é uma nova geração de cosméticos focados na proteção à luz azul. Produtos formulados com antioxidantes, como vitamina C, resveratrol, niacinamida e chá verde, ajudam a neutralizar os radicais livres gerados pela poluição e pela luz azul. Além disso, os fotoprotetores modernos já incorporam filtros contra luz visível e infravermelha, tornando a proteção mais completa. Outro avanço importante são os produtos que criam um "escudo antipoluição", formando uma barreira física que impede a penetração de partículas nocivas na pele.

## Sugestões de ingredientes essenciais no skincare antipoluição:

- Vitamina C e E - Potentes antioxidantes que reduzem o estresse oxidativo
- Niacinamida - Ajuda a restaurar a barreira cutânea e reduz inflamações
- Ácido hialurônico - Reforça a hidratação e a defesa natural da pele
- Filtros contra luz azul - Presentes em fotoprotetores modernos, reduzem os danos causados por telas

Outra estratégia interessante é o "*detox digital*". Algumas mudanças no estilo de vida podem minimizar os danos da luz azul:

- Modo noturno e filtros de tela: Ajustar celulares e computadores para o modo "luz quente" (nightshift) reduz a emissão de luz azul.
- Uso moderado de telas antes de dormir: Evitar dispositivos eletrônicos ao menos 1 hora antes de dormir melhora a produção de melatonina e a regeneração celular da pele.
- Cosméticos com melatonina: Algumas fórmulas noturnas contêm melatonina tópica, ajudando a pele a se recuperar dos danos do dia.

Além da rotina diária de cuidados, alguns procedimentos dermatológicos podem ajudar a reparar os danos causados pela

poluição invisível e tecnológica:

- Laser e Luz Pulsada: Tratamentos eficazes na redução de manchas, uniformização do tom da pele e estímulo do colágeno.
- Peelings químicos: Promovem a renovação celular e eliminam toxinas acumuladas na pele.
- Terapia com Fotoage: O LED âmbar e vermelho ajudam na reparação da barreira cutânea e na redução da inflamação causada por poluentes.
- Bioestimuladores de colágeno: Como ácido polilático (Sculptra), hidroxiapatita de cálcio (Radiesse), ultrassom microfocado (Ultraformer) e Radiofrequência (Coolfase, Exilis Elite) ajudam a reverter a degradação do colágeno causada pelo estresse ambiental.

Em um mundo onde a tecnologia e a urbanização são inevitáveis, o segredo para uma pele saudável está na prevenção e no cuidado contínuo. Incorporar hábitos de proteção antipoluição e adotar uma rotina de skincare inteligente são passos essenciais para manter a pele jovem, luminosa e protegida dos efeitos invisíveis do mundo moderno. Ainda vai ter coragem de dormir de maquiagem, sem lavar o rosto?

Algumas sugestões de produtos industrializados específicos para defender a pele da poluição:

#### **Limpeza Facial Antipoluição:**

- Effaclar Gel Concentrado - La Roche-Posay - Limpa profundamente sem ressecar, ideal para peles oleosas.
- Hyaluron Cleanser - ISDIN - Enriquecido com ácido hialurônico, remove poluição e impurezas sem agredir a pele.
- Biossance Squalane + Antioxidant Cleansing Oil - Óleo de limpeza com antioxidantes que dissolve poluição e maquiagem.

#### **Tônicos e Essências Protetoras:**

- Caudalie Vinopure Clear Skin Purifying Toner - Controla a oleosidade e remove resíduos poluentes.
- Shiseido Treatment Softener - Contém antioxidantes e extrato de chá para proteger a pele.
- Missha Time Revolution The First Treatment Essence - Essência com probióticos para reforçar a defesa natural da pele.

#### **Sérums Antioxidantes e Protetores:**

- CE Ferulic - SkinCeuticals - Combinação de vitamina C pura, vitamina E e ácido ferúlico para máxima proteção contra poluição.
- Phyto Corrective - SkinCeuticals - Calmante e rico em antioxidantes vegetais, ideal para peles sensíveis.
- Mineral 89 Probiotic Fractions - Vichy - Probióticos e ácido hialurônico para reforçar a barreira cutânea contra agentes externos.

#### **Hidratantes Antipoluição:**

- Hydrabio Gel-Crème - Bioderma - Hidrata e protege contra agressões externas.
- Cicapair Tiger Grass Cream - Dr. Jart+ - Fórmula calmante e protetora contra poluição e irritações ambientais.
- Antipollution City Shield - Biossance - Com esqualano e extratos botânicos, protege a pele de agressores ambientais.

#### **Protetores Solares com Escudo Antipoluição:**

- Anthelios Airlicium - La Roche-Posay - Textura leve, matificante e proteção contra partículas finas.
- Fusion Water Urban - ISDIN - Desenvolvido para ambientes urbanos, tem ação antipoluição e antioxidante.
- Shiseido Urban Environment Oil-Free UV Protector - Filtro solar leve que protege contra poluição e radicais livres.





POR BEL MOTA

# PRIMEIRO A GENTE VIVE DEPOIS... POSTA

A BELEZA DO OLHAR PARA DENTRO, PARA DEPOIS VIVER PARA FORA

# PRIMEIRO A GENTE VIVE, DEPOIS A GENTE CONTA!

@ikelevy @belmota @letsikelevy

Algumas histórias começam muito antes do primeiro olhar.

Elas se desenham na linda do tempo de cada um, nos desencontros, nas cicatrizes que a vida deixa antes de nos preparar para viver o amor de alma.

Eu e Ike nos encontramos quase aos 50 anos. Já havíamos amado, errado, aprendido. Já tínhamos construído e desmontado vidas. Trouxemos na mala não só filhos, casamentos e experiências, mas também as faltas e dores da infância, os silêncios guardados, as batalhas invisíveis que travamos sozinhos. Mas, quando nossos olhares se cruzaram naquela festa, no final do ano de 2023, algo dentro de nós soube!

Não foi um amor que nos arrebatou num instante. Foi um amor que nos reconheceu!

## O tempo que precisávamos viver antes de nos encontrar

Eu, aos 9 anos de idade, presenciei uma tragédia na minha família, a morte do meu irmão de 18 anos! De lá pra cá foram muitos desafios que me colocaram no “Modo sobrevivência”. Toda tragédia familiar gera consequências a longo prazo, comigo não foi diferente. Aos 16 anos, precisando fugir de tantos problemas, chego em São Paulo para escrever uma nova história e então, durante duas décadas da minha vida, fui modelo profissional, locutora e apresentadora de TV.

Priorizei a fama, beleza, as vaidades do ego, o dinheiro... acreditava que esse era o caminho para conseguir reconstruir a minha vida e família.

Por muito tempo caí na armadilha de não questionar alguns condicionamentos repetitivos e com o passar dos anos, percebi que vivia iludida por uma imagem distorcida, de mim mesma, que me afastava cada vez mais da minha verdadeira essência. Eu me



perdi na minha própria história! Estava vivendo um looping para agradar a todos, ser aprovada e amada. Uma avalanche de problemas pessoais me engoliu e fui colocada frente a frente com questões muito dolorosas do meu ser!

Precisei aprender a fortalecer a minha voz, reconhecer o meu valor e estabelecer limites saudáveis para então, construir relações verdadeiras sem a confusão da insegurança e autoanulação. Eu vinha de uma sequência de relacionamentos que me afastavam cada vez mais da minha verdade. Então, me recolher e viajar pra dentro foi um grito de alma para aprender a me reconhecer, antes de conhecer o outro. Eu mergulhei pra dentro, buscando respostas onde poucos querem olhar. Me encontrei na meditação, na respiração, na Yoga Kundalini, na entrega do corpo e da alma ao que existe além do que se pode tocar!

Ele, aos 9 anos de idade, perde o seu pai para um câncer cerebral. Lembra que mencionei acima que toda tragédia familiar gera consequências a longo prazo? Assim foi com Ike também! A sua vida desmoronou, assumiu papéis que não eram seus, precisou ser forte o suficiente para ser o exemplo de sucesso na família, e ai vai...

Durante décadas de sua vida, foi fotógrafo profissional. Se encantou pelo mundo dos motores assim como seu pai, piloto de carros. Era a maneira que havia encontrado para se sentir mais perto possível do grande amor da sua vida que havia partido tão precoce, aos 30 anos! Ike precisava direcionar o seu olhar para fora, para a beleza da vida ao seu redor porque dentro, ardia demais!

Ele encontrou sentido no movimento, na estrada aberta, no vento batendo no seu rosto pilotando uma moto. Sempre inquieto, sempre pronto para mais um destino. Seu espírito aventureiro o levou a viajar, explorar culturas e realidades diferentes, sempre em busca de algo que



o tocasse mais profundamente até se tornar referência de *Lifestyle* nas mídias.

Mas, por mais que ele estivesse fora, seu verdadeiro desafio era aprender a olhar pra dentro, para aquela dor trancada no alçapão da alma. A sua voz interior estava, cada vez mais frequente, sussurrando pra ele pausar toda aquela aventura externa e ter coragem para se aventurar dentro de si.

E então, em um dia comum, nossos caminhos se cruzaram.

Era chegada a hora da expansão do amor!

### **O amor como expansão**

Com ele, aprendi a me jogar no desconhecido sem medo de cair. Afinal de contas, é sobre aprender a se levantar, certo?

Ele me levou para sentir a vida lá fora com a mesma intensidade que eu sentia aqui dentro. Foi um chamado para sair do casulo

e começar a voar!

Em cada viagem que fizemos, uma descoberta. Em cada nova paisagem, um reflexo do que existia dentro de nós!

Comigo, ele aprendeu a parar, a silenciar, a se escutar!

E assim, o homem que viajou pra tantos destinos agora se encontra desbravando um território ainda mais fascinante, o vasto universo de seu próprio ser.

O amor de alma não chega antes da hora. Ele nos encontra quando já somos inteiros, não para nos completar, mas para nos expandir.

### **Um encontro que só poderia acontecer agora**

Antes de nos encontrarmos, ambos haviam aprendido muito sobre si mesmos. A maturidade trouxe não apenas histórias para contar, mas também a consciência de que

o amor verdadeiro não se trata de preencher vazios, e sim de conectar aprendizados.

Hoje, olhamos um para o outro e sabemos que não nos escolhemos apenas nessa vida. Nos escolhemos muito antes disso. E talvez seja isso o que chamam de almas que se reconhecem.

### **A arte de viver o amor**

Hoje, vivemos um relacionamento que não é apenas romântico, mas espiritual. Um amor que respeita o tempo, os processos e os caminhos individuais. Juntos, descobrimos que as almas que se buscam a vida inteira só se encontram quando estão prontas para viver um amor que vai além do óbvio.



IMAGENS IKE LEVY

### **Primeiro a gente vive, depois a gente conta!**

Ao longo dos anos, tanto eu (Bel Mota) quanto ele, (Ike Levy) passamos por jornadas profundas de autoconhecimento. As dores, os traumas e os aprendizados se tornaram pilares fundamentais para a transformação de nossas próprias vidas, e agora, esse processo de cura e crescimento é o que nós oferecemos ao mundo. Ao viajar pra dentro, nos transformamos e ajudamos a transformar os outros.

**Bel Mota**, com sua bagagem como jornalista e sua profunda conexão com a prática de Kundalini Yoga, criou um método único que foca na “Coragem de Falar”, de expressar a própria verdade. Através de palestras, imersões online e presenciais, ela leva as pessoas a uma viagem interna, ajudando cada um a encontrar sua própria voz. E, mais do que isso, ela criou o portal “Viagens para Dentro”, um espaço dedicado ao autoconhecimento e bem-estar, onde compartilha os melhores

destinos de bem estar, práticas, retiros e experiências que conectam corpo, mente e alma, convidando as pessoas a uma viagem transformadora de autodescoberta.

Já **Ike Levy**, com seu olhar sensível como fotógrafo e sua expertise em estilo de vida, encontrou um caminho poderoso de transformação externa que reflete internamente. Sua orientação de imagem, que vai além de roupas e estilo, ajuda a restaurar a autoestima das pessoas. Ele compreende que, ao ajudar alguém a se enxergar com novos olhos, está permitindo que essa pessoa se reencontre com sua verdadeira essência, a potência interna que estava escondida. Ele ajuda a resgatar a confiança, promovendo um estilo de vida mais autêntico para aqueles que buscam redescobrir quem são e, assim, se posicionar com verdade no mundo.

Além da orientação de imagem, Ike promove eventos sensoriais através do **"Let's"** um clube de experiências que une motores, música, arte e conexões transformadoras entre pessoas inspiradoras. A proposta é promover o sentir, criando momentos memoráveis e autênticos para aqueles que acreditam que as melhores histórias nascem do inesperado.

Juntos, Bel e Ike desejam ser a ponte para transformar a vida das pessoas, utilizando o que aprenderam em suas próprias histórias. Eles não só ensinam o caminho da auto aceitação e da coragem, mas também mostram novas possibilidades, para que todos possam se tornar a melhor versão de si mesmos e ter a liberdade de viver a expressão verdadeira de si.

E, somente a partir daí, que é possível viver um relacionamento verdadeiro, tanto consigo e com o outro.

Porque amar, no fim das contas, é sobre isso: reconhecer a sua verdade para estar de mãos dadas com o outro enquanto se caminha, juntos, pra dentro e para fora!





# MENOPAUSA

## O QUE NINGUÉM TE CONTOU

POR DRA. MARCELA COSTA

### **Nova Fase da Vida**

Quando falamos em menopausa, a maioria das pessoas pensa somente em fogachos, oscilações de humor e o fim da fertilidade. Mas a menopausa vai muito além disso ela representa uma mudança profunda em todo o corpo feminino, impactando o metabolismo, a saúde cardiovascular, óssea e até o funcionamento do cérebro.

E aqui está algo que talvez você nunca tenha ouvido falar: a menopausa é um processo inflamatório. Com a queda dos hormônios, o corpo entra em um estado de inflamação crônica silenciosa, o que pode acelerar o envelhecimento e aumentar o risco de várias doenças.

Mas isso não significa que você está fadada a sofrer com esses efeitos! Na verdade, entender esse processo é o primeiro passo para agir de forma estratégica e minimizar os impactos dessa fase, garantindo mais saúde e bem-estar.

Vamos desmistificar a menopausa, explicar por que a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) deveria ser considerada para todas as mulheres sem contraindicações e, mais importante, mostrar como preparar seu corpo para passar por essa fase da melhor maneira possível.

### **Menopausa é inflamatória?**

Sim, e Isso Pode Ser Um Problema

O estrogênio e a progesterona não são apenas hormônios reprodutivos – eles regulam diversas funções do organismo, inclusive o sistema imunológico. Quando seus níveis caem na menopausa, o corpo

perde um mecanismo natural de controle da inflamação.

O resultado? Um estado de inflamação crônica de baixo grau, também chamado de inflammaging (inflamação + envelhecimento). Isso pode acelerar processos degenerativos e aumentar o risco de várias doenças.

### **O que acontece no corpo com a menopausa?**

**No cérebro:** Ocorre um aumento da neuro inflamação, afetando o humor, a memória e a cognição, além de aumentar o risco de depressão e Alzheimer.

**No coração e vasos sanguíneos:** O estrogênio protege as artérias contra o acúmulo de placas, mas sem ele, o risco de doenças cardiovasculares dispara.

**Nos ossos:** A perda óssea se acelera, favorecendo a osteoporose e aumentando o risco de fraturas.

**No metabolismo:** A resistência insulínica aumenta, favorecendo o ganho de peso e a dificuldade de perder gordura abdominal.

**No intestino:** Ocorre uma alteração na microbiota intestinal e um aumento da permeabilidade intestinal (leaky gut), o que piora a inflamação no corpo todo.

Essas mudanças não acontecem de uma hora para outra – elas começam a se instalar antes mesmo da menopausa oficial.

### **Menopausa e Metabolismo: Por Que Engordamos?**

Muitas mulheres notam um aumento de peso na menopausa, especialmente na região abdominal. Isso acontece porque

o estrogênio tem um papel importante na regulação do apetite e na queima de gordura.

#### **Sem esse hormônio, o corpo passa a:**

- Sentir mais fome e menos saciedade
- Queimar menos calorias em repouso
- Acumular mais gordura visceral (aquela ao redor dos órgãos, que é mais perigosa para a saúde)

#### **Como minimizar isso?**

- Fracionar as refeições ao longo do dia para evitar picos de fome
- Dar preferência a proteínas (carnes magras, ovos, leguminosas) para preservar a massa muscular
- Manter atividade física para estimular o metabolismo e fortalecer os ossos
- Evitar dietas muito restritivas, que podem piorar o equilíbrio hormonal
- Além, lógico, repor o que está faltando: o estradiol!

Você Não é Apenas Um Número de Exame!

Muitas mulheres começam a sentir sintomas antes mesmo dos exames hormonais indicarem mudanças significativas. Isso acontece porque ocorre muitas oscilações hormonais no período de perimenopausa e a sensibilidade à queda dos hormônios varia de mulher para mulher.

#### **Os sintomas precoces da menopausa podem incluir:**

- Insônia e fadiga sem explicação
- Mudanças no humor, ansiedade e depressão
- Ganho de peso, principalmente na região abdominal
- Dores articulares e musculares
- Pele mais ressecada, queda de cabelo e unhas quebradiças

- Problemas intestinais, como inchaço e constipação

#### **O que isso significa?**

Que não devemos esperar os exames “confirmarem” a menopausa para agir. O tratamento e o suporte médico devem começar já nos primeiros sinais de queda hormonal.

#### **Terapia de reposição hormonal:**

##### **A Melhor Opção**

A Terapia de Reposição Hormonal (TRH) não é apenas uma escolha para aliviar sintomas – ela é um tratamento de saúde preventiva.

##### **Por que a TRH é recomendada para toda mulher sem contraindicação**

- Protege o coração: O estrogênio reduz a formação de placas nos vasos sanguíneos e melhora a função endotelial, reduzindo o risco de infarto e AVC.
- Protege os ossos: A TRH previne a osteoporose e reduz significativamente o risco de fraturas.
- Melhora o metabolismo: Reduz a resistência insulínica, favorecendo o controle do peso.
- Preserva a cognição: A TRH pode reduzir o risco de Alzheimer e melhora a memória e o humor.
- Melhora a qualidade de vida: Alivia fogachos, melhora o sono e reduz a fadiga.

E quando a TRH não pode ser usada?

##### **A TRH pode ser contraindicada em alguns casos, como:**

- Histórico de câncer de mama hormônio-dependente
- Predisposição genética para trombose sem tratamento adequado
- Doença cardiovascular grave sem controle
- Doenças hepáticas severas

De uma maneira geral, os benefícios da

TRH superam os riscos, desde que seja feita de forma bem planejada e acompanhada por um médico. Inclusive algumas dessas contraindicações podem ser estabilizadas para que a mulher possa iniciar sua TRH.

Por isso, a consulta médica deve ser bem detalhada e individualizada, muitas vezes precisaremos de alguns exames extras para aprofundarmos.

### **O Corpo Precisa Estar Preparado Para Receber a TRH**

A reposição hormonal é altamente benéfica, mas para que ela funcione bem, o corpo precisa estar pronto para recebê-la.

Cuidar do Intestino e Reduzir a Inflamação

O intestino desempenha um papel essencial no metabolismo dos hormônios. Se ele estiver inflamado ou desregulado, a TRH pode não ser bem aproveitada pelo organismo.

#### **Como melhorar o intestino?**

- Aumentar a ingestão de fibras (vegetais, frutas, leguminosas)
- Usar probióticos e pré-bióticos para equilibrar a microbiota
- Reduzir açúcar e alimentos ultra processados, que favorecem a inflamação

Além disso, alguns suplementos como indol-3-carbinol e cálcio D-glucarato, podem ajudar o fígado e o intestino a metabolizarem melhor os hormônios, reduzindo os riscos de inflamação e desequilíbrios hormonais.

Avaliar a Saúde Cardiovascular

Antes de iniciar a TRH, é essencial checar o coração e os vasos sanguíneos.

Exames importantes antes da TRH:

- Perfil lipídico (colesterol total, HDL, LDL, triglicerídeos, Lipoproteína A, Apo B)
- Ultrassonografia com doppler das coronárias
- Angio Tomografia de coronárias para identificar placas de gordura
- Avaliação da resistência insulínica

### **A Menopausa Não Precisa Ser Um Período de Sofrimento**

A menopausa não é apenas o fim da menstruação – é uma fase de grandes transformações no organismo. A inflamação crônica gerada pela queda hormonal pode impactar a saúde cardiovascular, óssea, metabólica e cerebral.

A TRH deve ser considerada para todas as mulheres sem contraindicação, pois protege o coração, os ossos e melhora a qualidade de vida. No entanto, é essencial preparar o corpo antes, corrigindo inflamações, cuidando do intestino e avaliando a saúde metabólica e cardiovascular.

Não espere os sintomas piorarem ou os exames confirmarem a menopausa para agir! Quanto antes cuidarmos do corpo, melhores serão os resultados.

Se você está nessa fase, procure um profissional para um acompanhamento adequado. A menopausa não precisa ser sinônimo de decadência – ela pode ser um recomeço com mais saúde e equilíbrio!

# mood sleep

Melhora  
qualidade  
do sono

Reduz  
ansiedade  
e estresse

Reduz  
despertares

Modula  
o ritmo  
circadiano





# A JORNADA DA ESTABILIDADE EMOCIONAL

POR SAMANTHA HACKRADT

A estabilidade emocional é uma das características mais desejáveis para quem busca uma vida equilibrada e saudável. Vivemos em um mundo repleto de pressões, imediatismos, desafios e emoções intensas, e a capacidade de manter a calma diante dessas adversidades é um verdadeiro diferencial. No entanto, atingir e manter a estabilidade emocional não é uma tarefa fácil — ela exige autoconhecimento, prática constante e, muitas vezes, uma mudança de perspectiva.

## O que é Estabilidade Emocional?

É capacidade de gerenciar e lidar com as próprias emoções de maneira saudável, mesmo diante de situações estressantes ou desafiadoras. Pessoas emocionalmente estáveis têm maior facilidade para lidar com altos e baixos da vida sem se deixarem dominar por sentimentos extremos, como raiva, tristeza ou ansiedade. Isso não significa que essas pessoas não sintam emoções fortes, mas sim que sabem reconhecê-las, processá-las de maneira construtiva e tomar decisões equilibradas, mesmo em momentos de tensão.

Manter a estabilidade emocional é essencial não só para a saúde mental, mas também para o bem-estar geral, já que ela influencia diretamente nossas relações interpessoais, nossas escolhas e nossa qualidade de vida. Quando estamos emocionalmente equilibrados, somos capazes de lidar com desafios de maneira racional e criativa, além de manter uma visão mais positiva da vida.

## Dicas para Melhorar a Estabilidade Emocional

Embora a estabilidade emocional seja algo que muitas vezes parece inato, é totalmente possível cultivá-la e aprimorá-la ao longo do tempo.

### 1. Autoconhecimento: O Primeiro Passo para a Estabilidade\*\*

Quanto mais você entende suas emoções, seus gatilhos e padrões de comportamento, mais preparado estará para lidar com situações difíceis. A introspecção constante permite que você reconheça como reage diante das adversidades e aprenda a identificar sinais de estresse ou desequilíbrio antes que eles tomem grandes proporções.

**Dica prática:** Reserve alguns minutos todos os dias para refletir sobre como se sentiu durante o dia, o que o afetou emocionalmente e como reagiu a essas situações. O simples ato de observar suas emoções pode ajudá-lo a entender melhor seu próprio comportamento.

### 2. Pratique o Mindfulness: Viva o Presente\*\*

O mindfulness, ou atenção plena, é uma prática que envolve focar no momento presente sem julgamentos. Ele tem se mostrado uma das ferramentas mais eficazes para melhorar a estabilidade emocional, pois ajuda a reduzir o impacto dos pensamentos e preocupações excessivas. Quando praticamos mindfulness, somos capazes de desacelerar nossa mente, observar nossas emoções de forma objetiva e respondê-las de maneira mais equilibrada.

**Dica prática:** Sente-se em um lugar tranquilo, feche os olhos e respire profundamente. Concentre-se apenas na respiração e tente afastar os pensamentos que surgirem. Se sua mente vagar, gentilmente traga-a de volta ao momento presente.

### 3. Aceite a Imperfeição e as Incertezas da Vida

Uma das maiores fontes de desequilíbrio emocional está nas nossas expectativas irrealistas e na busca incessante pela perfeição. A vida, as pessoas e as situações são, por natureza, imperfeitas e imprevisíveis. Quando aceitamos que não podemos controlar tudo, e que erros e falhas fazem parte do processo, passamos a viver de maneira mais leve e resiliente.

**Dica prática:** Adote a mentalidade de “aprendizado” ao invés de “erro”. Quando algo não sair como o esperado, pergunte-se: “O que posso aprender com isso?” Ao aceitar a imperfeição, você reduz a ansiedade e o estresse gerados pela pressão de ser perfeito.

### 4. Regule o Estresse: Cuide do Corpo e da Mente

O estresse é um dos maiores inimigos da estabilidade emocional. Quando o estresse se acumula, ele pode afetar tanto o corpo quanto a mente, prejudicando a nossa capacidade de reagir de forma equilibrada aos desafios da vida.

**Dica prática:** Exercícios físicos regulares, alimentação saudável e sono adequado são essenciais para reduzir o estresse e promover a saúde emocional. Além disso, atividades relaxantes, como ler, tomar um banho quente ou praticar yoga, também ajudam a reduzir os níveis de estresse e promover bem-estar.

### 5. Cultive Relações Saudáveis

As relações interpessoais têm um grande impacto na nossa estabilidade emocional. Relacionamentos saudáveis, baseados no respeito, compreensão e apoio mútuo, são fundamentais para manter um equilíbrio emocional saudável. Por outro lado, relações tóxicas e disfuncionais podem intensificar sentimentos de insegurança e descontrole emocional.

**Dica prática:** Avalie as relações em sua vida. Procure estar perto de pessoas que oferecem apoio emocional, e afaste-se de ambientes que alimentam a negatividade. A comunicação aberta, honesta e transparente com as pessoas próximas também ajuda a criar um espaço de compreensão e empatia mútua.

### 6. Aprenda a Gerenciar Suas Emoções

Gerenciar suas emoções não significa reprimi-las, mas sim reconhecê-las e direcioná-las de forma construtiva. Quando você se permite sentir emoções como raiva, tristeza ou frustração, sem se deixar dominar por elas, torna-se mais capaz de lidar com elas de forma saudável.

**Dica prática:** Quando sentir uma emoção forte, como raiva ou ansiedade, pratique a pausa. Respire profundamente e se permita sentir, sem tomar decisões impulsivas. Isso ajuda a processar a emoção antes de reagir, evitando respostas impulsivas que possam prejudicar sua estabilidade emocional.

### 7. Busque Apoio Profissional Quando Necessário

Por fim, é importante reconhecer quando a ajuda externa se faz necessária. Se você sentir que não consegue lidar sozinho com suas emoções ou se a sua instabilidade emocional começar a afetar negativamente sua vida, procurar o apoio de um profissional, como um psicólogo ou terapeuta, pode ser um passo crucial para a recuperação e o fortalecimento emocional.

**Dica prática:** Não tenha receio de buscar ajuda quando sentir que suas emoções estão fora de controle. O apoio psicológico é uma ferramenta valiosa para entender e trabalhar suas emoções de maneira saudável.

Você pode aumentar sua capacidade de lidar com os altos e baixos da vida de maneira equilibrada e saudável. Lembre-se de que a jornada pela estabilidade emocional é contínua, e cada passo dado em direção ao autoconhecimento e à autocompaixão é um passo em direção a uma vida mais equilibrada e plena.



# A MELHOR ABORDAGEM PARA TRATAR MIOMAS?

POR DR HENRIQUE ELKIS

## OPÇÕES, BENEFÍCIOS E CONTRAINDICAÇÕES

Os miomas uterinos são tumores benignos que afetam muitas mulheres em idade fértil, causando uma variedade de sintomas, como sangramentos excessivos, dor pélvica e até problemas de fertilidade. Felizmente, existem diversas opções de tratamento para esses casos, cada uma com suas vantagens e limitações. Entre as principais opções estão a embolização das artérias uterinas, a miomectomia e a histerectomia. Neste artigo, vamos explorar cada uma dessas abordagens, detalhando seus benefícios e as contraindicações para o tratamento dos miomas uterinos.

A escolha do tratamento para miomas uterinos deve ser individualizada, levando em conta fatores como a gravidade dos sintomas, o desejo de fertilidade, o tamanho e a localização dos miomas, entre outros.

O diagnóstico e acompanhamento médico são fundamentais para determinar a abordagem mais adequada para cada paciente. Seja por meio de procedimentos minimamente invasivos como a embolização, pela cirurgia conservadora da miomectomia ou pela remoção total do útero na histerectomia,

Converse com seu médico sobre as opções.

### 1. Embolização

A embolização das artérias uterinas é um procedimento minimamente invasivo que consiste na obstrução dos vasos sanguíneos responsáveis pela irrigação dos miomas. Ao interromper o fornecimento de sangue, os miomas diminuem de tamanho e os sintomas associados são aliviados.

#### Benefícios:\*\*

- Minimamente invasivo: Realizada por meio de um cateter inserido na virilha ou no braço, o que evita cortes e promove uma recuperação mais rápida.
- Preservação do útero: Este tratamento é ideal para mulheres que desejam manter o útero, sendo uma excelente alternativa para aquelas que ainda desejam ter filhos.
- Redução dos sintomas: A técnica é eficaz na diminuição de sintomas como sangramentos excessivos e dor pélvica.

#### Contraindicações:

- Problemas vasculares: Mulheres com doenças arteriais podem não ser indicadas para a embolização devido ao risco de complicações no procedimento.
- Gravidez: O procedimento não pode ser realizado durante a gestação e deve ser evitado em mulheres que planejam engravidar no futuro.



## 2. Miomectomia

A miomectomia é uma cirurgia para a remoção dos miomas, mas que preserva o útero. Este procedimento pode ser realizado por diferentes abordagens, como a laparoscopia (mínima invasão) ou a cirurgia aberta, dependendo do tamanho e da localização dos miomas.

### Benefícios:

- Preservação da fertilidade: A miomectomia é uma excelente opção para mulheres que desejam ter filhos, pois o útero é mantido intacto.
- Alívio dos sintomas: A remoção dos miomas proporciona alívio imediato de sintomas como sangramentos excessivos, dor pélvica e pressão no abdômen.
- Recuperação relativamente rápida: Nos casos de miomectomia laparoscópica, a recuperação é mais rápida e menos dolorosa do que nas cirurgias abertas.

### Contraindicações:

- Miomas grandes ou múltiplos: Quando os miomas são grandes ou múltiplos, a remoção pode se tornar mais difícil, com maiores riscos de complicações.
- Risco de recidiva: Existe a possibilidade de novos miomas se formarem após a cirurgia, o que pode exigir tratamentos adicionais no futuro.
- Riscos cirúrgicos: Como em qualquer cirurgia, há riscos de complicações, como infecção, sangramentos e problemas anestésicos.

## 3. Histerectomia

A histerectomia é a remoção total do útero, sendo uma opção definitiva para o tratamento dos miomas. Esse procedimento é considerado a última opção quando outras alternativas não são viáveis ou não produzem os resultados desejados.

### Benefícios:

- Solução definitiva: A remoção do útero elimina os miomas de forma permanente, proporcionando alívio completo dos sintomas.
- Indicação para casos graves: Em casos de miomas grandes ou sintomáticos que não respondem a outros tratamentos, a histerectomia pode ser a melhor opção.
- Elimina o risco de câncer uterino: Para mulheres que estão na menopausa ou têm histórico de câncer uterino, a histerectomia também elimina o risco de desenvolvimento de câncer.

### Contraindicações:

- Desejo de fertilidade: A histerectomia é uma opção inviável para mulheres que desejam engravidar, uma vez que a remoção do útero impede a gravidez.
- Riscos de complicações: Como em qualquer cirurgia, a histerectomia apresenta riscos, como infecção, sangramentos excessivos e complicações com a anestesia.



# O SONO E A SAÚDE MENTAL

POR DR GUILHERME BRASSANINI

## Como o Sono Afeta sua Saúde Mental? Ansiedade, Depressão e o Impacto do “Dormir mal”

O sono é um pilar essencial para a saúde mental. Dormir bem não apenas ajuda a consolidar memórias e restaurar o organismo, mas também regula emoções e equilibra neurotransmissores fundamentais para o bem-estar da nossa mente. Quando o sono é insuficiente ou de má qualidade, sua saúde mental sofre diretamente. Você sabia que a privação do sono pode aumentar o risco de ansiedade, depressão e dificuldades na regulação emocional?

Hoje, vamos explorar por que dormir bem é um investimento poderoso para sua mente. Acompanhe!

### O Impacto do Sono na Saúde Mental

Sabemos que o sono é essencial para o cérebro funcionar bem. Basta uma noite mal dormida para sentir isso na pele, não é mesmo? Irritabilidade, compulsão alimentar, paciência zero!

Durante o sono, nosso cérebro processa as experiências negativas de maneira equilibrada e enfatiza as positivas, garantindo estabilidade emocional. Quando o sono é fragmentado ou insuficiente, nossa resposta ao estresse se desregula, ativando o sistema nervoso simpático e desencadeando um estado de alerta constante. Esse desequilíbrio pode, ao longo do tempo, aumentar o risco de transtornos como ansiedade e depressão.

### Sono e Ansiedade

Se você já passou uma noite quase em claro e acordou mais irritado ou ansioso, isso não foi coincidência. Pesquisadores da Universidade

da Califórnia demonstraram que apenas uma noite sem dormir pode elevar significativamente os níveis de ansiedade no dia seguinte.

Além disso, pessoas que dormem pouco tendem a ter dificuldade em lidar com situações estressantes, tornando-as mais propensas a crises de ansiedade ao longo do tempo. A insônia crônica pode criar um ciclo vicioso: a preocupação excessiva com a falta de sono gera ainda mais ansiedade, tornando ainda mais difícil adormecer. É um efeito em “bola de neve”.

O impacto do sono na ansiedade não se restringe apenas ao psicológico, mas também afeta o corpo. A privação do sono pode desencadear reações inflamatórias, aumentar os níveis de cortisol e provocar alterações que contribuem para um estado de alerta constante, agravando ainda mais os sintomas da ansiedade.

### Sono e Depressão

A relação entre sono e depressão é complexa. Em alguns casos, a sonolência diurna pode ser um dos primeiros sinais da insônia, podendo até ser confundida com a síndrome do sono insuficiente.

Por outro lado, muitas pessoas que sofrem de insônia (geralmente mais alertas durante a noite) relatam sintomas depressivos, como desânimo, tristeza, forte labilidade emocional, dificuldades de concentração e, muitas vezes, sintomas físicos como fadiga e dores exacerbadas no corpo.

Um artigo publicado no Journal of Affective Disorders mostrou que pessoas com insônia têm um risco significativamente maior de desenvolver depressão ao longo do tempo.

Além disso, distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, também estão fortemente associados a quadros depressivos, pois resultam em fragmentação do sono e redução da oxigenação cerebral.

Estudos também apontam que a falta de sono reduz os níveis de serotonina, neurotransmissor essencial para o humor e fundamental para a qualidade do sono na noite seguinte. Mais um efeito cascata.

Dormir pouco pode aumentar a sensação de isolamento social e diminuir a motivação para atividades diárias, criando um ciclo difícil de quebrar. A fadiga e o esgotamento mental resultantes da privação do sono tornam ainda mais desafiador encontrar prazer nas pequenas coisas, reforçando o quadro depressivo.

### **O Sono e a Regulação Emocional**

Além dos transtornos psiquiátricos, a falta de sono também afeta a regulação emocional. A privação do sono pode reduzir a capacidade de interpretar expressões faciais e reagir de maneira adequada a situações sociais. Isso pode gerar conflitos interpessoais e aumentar sentimentos de frustração e irritabilidade.

Já percebeu como, depois de uma noite mal dormida, ficamos mais impacientes até com pequenos contratempos?

A dificuldade em regular emoções pode ser particularmente prejudicial para pessoas que já lidam com transtornos de humor. Um estudo publicado na Nature Communications mostrou que o sono insuficiente aumenta a tendência de interpretar eventos neutros como ameaçadores, intensificando reações exageradas e prejudicando a qualidade dos relacionamentos.

### **Como Melhorar o Sono para Proteger a Saúde Mental**

Dado o impacto significativo do sono na saúde mental, adotar hábitos saudáveis pode fazer toda a diferença:

1. Mantenha um horário regular de sono –

Dormir e acordar no mesmo horário regula o ritmo circadiano.

2. Priorize um tempo adequado de descanso – A American Heart Association recomenda entre 7 e 9 horas por noite para prevenir doenças cardiovasculares.

3. Evite exposição a telas antes de dormir – A luz azul inibe a produção de melatonina, hormônio do sono.

4. Pratique exercícios físicos regularmente – O exercício reduz os níveis de estresse e melhora a qualidade do sono.

5. Reduza o consumo de cafeína e álcool à noite – Essas substâncias prejudicam a profundidade e continuidade do sono.

6. Crie um ambiente propício para o sono – Um quarto escuro, silencioso e com temperatura agradável favorece um descanso reparador.

7. Adote técnicas de relaxamento – Meditação, respiração profunda e leitura leve antes de dormir ajudam a reduzir a ansiedade e facilitam o sono.

8. Estabeleça um ritual noturno – Criar uma rotina de relaxamento antes de deitar sinaliza ao corpo que é hora de dormir.

9. Busque tratamento para distúrbios do sono – Se a insônia ou outro distúrbio estiver prejudicando seu descanso, consulte um especialista.

O sono é um componente essencial para a saúde mental. A privação de sono está fortemente associada ao aumento da ansiedade, depressão e dificuldades na regulação emocional. Melhorar a qualidade do sono pode reduzir o risco de transtornos psiquiátricos e aumentar a resiliência ao estresse. Pequenas mudanças na rotina podem transformar sua relação com o sono e trazer mais equilíbrio para sua mente e seu corpo.

Se você tem dificuldades para dormir e sente que isso está afetando sua saúde mental, considere procurar um especialista em sono para orientação personalizada.



# INFIDELIDADE FINANCEIRA

POR SILVIA MACHADO

Confiança é, ou deveria ser, a base de qualquer relacionamento

Infidelidade financeira, um termo que pode parecer estranho à primeira vista, refere-se não a traições amorosas, mas a um tipo de desonestidade que ocorre dentro das relações financeiras entre parceiros. Esse fenômeno acontece quando indivíduos escondem ou mentem sobre suas compras, os custos de aquisições, bônus recebidos ou até mesmo sobre uma mudança de status de emprego, como uma promoção ou desemprego.

Embora muitos possam rapidamente classificar essas ações como simples atos de egoísmo ou ganância, as realidades são muito mais complexas e profundamente enraizadas em emoções humanas básicas. Estudos indicam que muitas dessas ações são motivadas por vergonha associada ao consumo ou pelo desejo de proteger o parceiro de preocupações financeiras. Outros ainda podem agir dessa forma para manter uma aparência de estabilidade ou sucesso, crucial entre pessoas de alto poder aquisitivo.

Seja qual for o gatilho, quem nunca ouviu a frase: confiança uma vez perdida...

A transparência financeira é um pilar essencial para a saúde de qualquer relacionamento, especialmente quando grandes patrimônios estão envolvidos. A falta de honestidade nas finanças pode corroer a confiança mútua, fundamentação essencial de qualquer parceria duradoura. Por isso, encorajar diálogos abertos sobre dinheiro e consumo é vital. Não se trata apenas de compartilhar informações sobre ganhos e gastos, mas de construir juntos um plano financeiro que respeite as expectativas e os sonhos de cada um.

A infidelidade financeira pode ter consequências devastadoras. Além de causar tensões pessoais, ela pode levar a erros de julgamento financeiro, comprometendo a segurança e o futuro financeiro do casal. Imagine o impacto de não saber verdadeiramente a situação financeira em que se está inserido, ou descobrir subitamente que os fundos reservados para a aposentadoria foram esgotados por gastos não comunicados.

Portanto, é crucial que os parceiros estabeleçam um diálogo honesto e contínuo, não só para manter a saúde financeira, mas também para garantir a integridade emocional e a confiança entre si. Estratégias

como estabelecer reuniões financeiras regulares, criar orçamentos conjuntos e definir metas financeiras claras podem ser ferramentas poderosas para manter a honestidade e a transparência.

Em um mundo onde a independência financeira é muitas vezes vista como um símbolo de sucesso e poder, é essencial lembrar que a verdadeira força em um relacionamento vem da vulnerabilidade e da confiança compartilhadas. Tratar abertamente das questões financeiras não só ajuda a evitar mal-entendidos e desentendimentos, mas também fortalece o relacionamento, permitindo que os parceiros enfrentem juntos os desafios e celebrem as vitórias.

A infidelidade financeira é, portanto, mais do que um simples problema de dinheiro; é um indicativo de questões mais profundas de uma das partes individualmente ou do relacionamento que precisam ser abordadas. Reconhecer e enfrentar esses desafios é essencial para garantir não apenas a saúde financeira, mas também a satisfação e a integridade do relacionamento.





# EUROPA COM CRIANÇA

- CONCIERGE DE VIAGEM - POR MARCELO BARONE

Mudamos nossa estratégia de viagem de férias e resolvemos pela primeira vez mesclar viagem de férias com exploração de novos hotéis para nosso portfólio, e foi uma surpresa muito agradável e enriquecedora, além de reveladora, pois desmistificamos muitos conceitos e pré-conceitos.

Como planejo sempre com antecedência esse tipo de viagem, conseguimos selecionar bons hotéis x boa localização, mas também incluir experiências para agregar valor cultural a nossa viagem, já que estaríamos com uma criança de 11 anos conosco.

Nosso destino seria a Península Ibérica, Portugal e Espanha, e escolhemos o mês de janeiro para essa viagem, aproveitando férias escolares, mas ao mesmo tempo um período de viagem mais tranquilo para se explorar esses dois países e poder experimentar o máximo de atividades possíveis.

Começaríamos por Lisboa e faríamos Alentejo, Serra da Estrela, Douro, Porto e Norte de Portugal, e seguiríamos para Madri e Pirineus. Foram 20 dias intensos que queremos compartilhar com vocês algumas experiências, mas principalmente os hotéis fora do óbvio que nos encantaram e que você deve conhecer.

Lisboa elegemos ficar na região da Avenida Liberdade, numa ruazinha paralela, pequeninha, em um hotel que já conhecia e queria me hospedar, o The One Palacio da Anunciada. Fora do circuito, esse belíssimo hotel e um antigo palácio do século 16 e um verdadeiro Oasis dentro da cidade de Lisboa. Uma piscina externa lindíssima, numa área de lazer e gastronômica deliciosa para passar um fim de tarde apreciando um solzinho e uma piscina. O Spa completo, e um convite para momentos merecidos de relaxamento com uma bela massagem, ou apenas relaxar, depois das andanças que a capital portuguesa impõe aos seus visitantes.

Ficamos três noites hospedados em uma das suítes que pudemos chamar de nossa casa longe de casa. Ampla e espaçosa, um banheiro clean, prático e grande não deixava que nos sentíssemos desconfortáveis, muito

pelo contrário. Todas as facilidades possíveis para ficarmos bem a vontade, e uma ducha perfeita para um belo banho depois de dias intensos.

O café da manhã era um show a parte, servido em dois salões do antigo palácio do século 16 foram restaurados para garantir uma experiência única em meio aos afrescos que adornam o teto e as enormes janelas que permitem a luz do sol iluminar os dois ambientes, tornando-os lindos e acolhedores para a primeira refeição do dia. Serviço a francesa, a vasta carta do café da manhã trás uma variada gama de pães, frios e pratos quentes elaborados com maestria. Se está cuidando do shape, uma vasta variedade de frutas, sucos naturais e receitas com baixo valor calórico atendem todos os gostos e desejos. Uma experiência deliciosa e imperdível.

Do hotel, caminhando, estamos a 3 minutos da Av Liberdade e dos restaurantes mais badalados da cidade, ou a menos de 5 minutos chegamos na estação de trem ou as lojas mais concorridas da capital portuguesa.

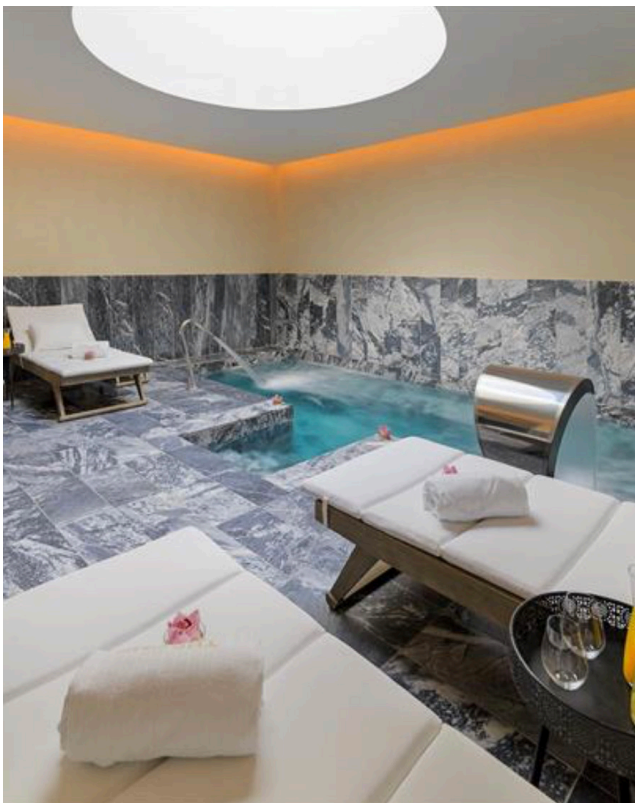
Localização impecável e hotel excepcional onde a Concierge tem condições e mimos diferenciados para seus viajantes.

De lá, partimos para o Alentejo, mais precisamente para a região da cidade de Évora aonde voltaríamos para nossa "casa", o belíssimo e delicioso L' And Vineyards, hotel onde estive em setembro pela primeira vez, conhecendo e explorando a região. Voltar para um lugar onde sempre e bem recebido, e sempre bom. Falamos deles na última edição, leia as nossas impressões.

Pegamos estrada e subimos em direção a Castelo Branco, onde escolhemos nosso próximo hotel a apenas 1h30 de Évora.

Também uma vinícola, mas dessa vez a escolha foi um lugar onde pudéssemos ficar e curtir o hotel, descansar, ler sem grandes deslocamentos, e o escolhido foi uma belíssima surpresa. Nossa casa para aqueles dias seria o Torre de Palma Wine Hotel, em Viamonte.

Em meio aos parreirais da região e ao lado



de um sítio arqueológico romano datado do século I, fomos recebidos pela dona do hotel, uma simpática portuguesa, jovem e cheia de energia muito querida, uma amiga que já há dois anos me chamava para conhecer o hotel, pois segundo ela, “eu so confiaria e ofereceria aos nossos viajantes, testando e certificando o que ela me falava”. Estava totalmente correta. Testei, amei e voltarei!

Datado de 1338, o hotel hoje oferece uma ampla estrutura para seus viajantes, com 24 quartos divididos em três categorias, dentre elas uma vila de 4 dormitórios para até oito pessoas.

Foram 8 anos de uma remodelação incrível que fizeram, mas a proposta original da propriedade fora mantida e melhorada para aumentar a experiência do hospede, mas ao mesmo tempo trazer o foco original da propriedade que sempre foi uma fazenda agrícola central da região.

Em um formato quadricular, o hotel tem uma posição privilegiada na região, estando sobre uma colina com uma vista incrível da região que pode ser apreciada do alto de sua torre, principalmente se houver um sunset – foi o

que experimentamos, aquele pôr do sol de inverno, com uma vista incrível da região degustando uma boa taca de vinho Touriga nacional produzido por eles.

Nossa suíte era uma delícia, ampla e com uma lareira que aqueceu as noites frias que passamos por lá. Equipadas com moveis centenários, todos os quartos trazem um toque da família dos proprietários que eram grandes comerciantes da região de Coimbra, seja através de uma cômoda, um quadro ou uma luminária que antes adornavam a casa dos donos e que hoje decoram uma de suas suítes ou áreas comuns.

Um Spa enorme, uma piscina interior aquecida com banho turco estão a disposição, bem como no verão uma piscina externa em meio aos parreirais recebem seus hospedes para momentos de relax e prazer, sempre com os olhares atentos do pessoal do bar que esta sempre a disposição para oferecer os melhores vinhos e petiscos da carta elaborada com produtos frescos da horta.

Como decidimos apreciar o hotel, em um dos dias fizemos um passeio a cavalo montando

um dos belíssimos lusitanos deles e foi uma delícia. Cavalgamos pela propriedade juntamente com uma das coordenadoras do centro equestre e foi muito legal, pois pudemos visitar ali perto as ruínas romanas e receber de primeira mão uma explicação sobre o que havia sido ali no passado e a importância daquelas ruínas para o desenvolvimento da região e sua importância no império romano, afinal de contas ali vimos mais de 2 mil anos de história.

Sendo uma vinícola, em outra tarde fizemos uma degustação de vinhos produzidos por eles e foi outra surpresa. Vinhos incríveis, comercializados em Portugal e que harmonizavam muito bem com as receitas deliciosas do chefe do restaurante do hotel, que aliás nos surpreendeu muito.

Essa foi outra bela surpresa, com cozinha regional portuguesa, com um toque moderno, a gastronomia do Torre de Palma e uma delícia, pena que ficamos poucos dias e não conseguimos aproveitar muito, mas já saímos de lá com planos de voltar. Se você ficou interessado, saiba que nossos viajantes tem condições especiais no Torre de Palma, além de mimos diferenciados e exclusivos

Saímos do Alentejo e nos dirigimos para a região do Porto, onde faríamos base para explorarmos o norte de Portugal.

Porto tem crescido muito, bem como sua vizinha Vila Nova de Gaia, do outro lado do rio, mas decidimos ir atrás de novidades e achados incríveis, fora do circuito comum e lá fomos nós.

Escolhemos nos hospedar em Matozinhos, a apenas 5 minutos de carro da região da Ribeira, no Porto. Optamos por estar fora das aglomerações e dos centros comerciais mais cheios, já que nosso objetivo era tranquilidade e menos gente, e nos demos muito bem. Excelente escolha.

Nosso próximo hotel era o Vila Foz Hotel, frente mar, com um calçadão aos nossos pés e em meio a um bairro residencial de classe alta da região, tranquilo para se caminhar e cheio de restaurantes deliciosos, estrelados e renomados, fora do circuito concorrido do Porto e Vila Nova de Gaia.

Localizado em um palácio centenário, o Vila Foz oferece exclusividade acima de tudo,

elegância e um toque de personalização para seus viajantes. Discreto e intimista, durante nossa estada personalidades importantes do jetset internacional estavam hospedadas por lá, bem como grandes celebridades que escolheram o Vila Foz como seu destino, fora da agitação dos centros. Perfeito.

Na casa principal, suítes com vista para o mar finamente decoradas onde antes eram as suítes palacianas oferecem uma vista linda do por do sol e do mar. Ainda no prédio principal, um spa completo recebe os clientes mais exigentes para uma massagem ou para um treino na academia, afinal de contas a deliciosa gastronomia local e uma perdição para nós que estamos em férias.

Por falar em gastronomia, o restaurante do hotel estrelado com uma estrela Michelin e um convite a uma viagem de sabores, cores e texturas finamente desenhada pelo chef Arnaldo Azevedo. Uma parada obrigatória para quem se hospeda no Vila Foz. Já marque em sua agenda, pois as mesas são concorridas.

Outro prédio onde se localizam os demais apartamentos do hotel fica estrategicamente posicionada frente mar, todos com amplas varandas e muito confortáveis, variando de 24 a 32 mts quadrados. Essa distribuição estratégica permite que de todo quarto do hotel tenhamos uma vista para o pôr do sol maravilhosa, sem obstrução nenhuma na nossa frente – para uma foto do fim do dia, basta ir até a varanda do seu quarto e apreciar esse espetáculo da natureza!

No 2º dia, nos demos conta que a escolha do Vila Foz foi decisória para aproveitarmos bem nosso dia a dia, pois pela manhã podíamos correr ou caminhar no calçadão frente mar, como todos do bairro faziam, e no final da tarde saíamos para dar uma volta no por do sol, relaxar e fazer lindas fotos. Estando em um hotel mais cêntrico ou no meio da multidão, a experiência e o descanso não seriam o mesmo, com certeza!

Do hotel até uma das atrações que mais gostamos, pois nos sentimos como um local, caminhávamos 10 minutos, escolhíamos nosso peixe praticamente dentro do mar, e ele era preparado ali mesmo, no mercado local, servido com legumes frescos e regados a um bom vinho nacional – feliz no simples!

Ah, aqui também nossos viajantes serão bem recebidos e serão tratados muito bem pois temos diferenciais especiais.

Nossa aventura continuaria, mas agora em terras espanholas. Rumo a Madrid.

Passaríamos duas vezes por Madrid, uma vez que resolvemos experimentar dois hotéis em regiões diferentes, além de no meio dessa experiência irmos até os Pirineus, desbravar um destino de ski alternativo para os mais concorridos dos alpes franceses.

Nossa primeira parada em Madrid seria no bairro boêmio e cultural de Chueca, localizado estrategicamente entre o centro, agitado e Salamanca, mais calmo.

Podemos comparar o bairro como Pinheiros ou Vila Madalena em São Paulo. Muitas galerias de arte, lojas de marcas e excelentes restaurantes locais e outros internacionais, porém o ponto alto no meu ponto de vista era o fato de podermos fazer tudo a pé desde o hotel. Em 15 minutos estávamos em qualquer ponto visitado da capital espanhola.

Nossa casa seria o Urso Hotel Madri, um prédio de quatro andares, datado de 1915, antiga sede de uma fábrica de papeis, hoje abriga um charmosíssimo hotel boutique cheio de atenção aos detalhes e ao serviço impecável de sua equipe.

Chegamos num domingo fim do dia e nosso quarto já estava disponível. Um apartamento triplo muito confortável, com dois ambientes e um sofá cama nos esperava. Como estávamos com uma criança, não esqueceram dos detalhes e da atenção para com ela. Além do kit tradicional para os adultos de toilette, ela tinha o kit dela, personalizado, roupão de banho, pantufas e até mesmo sua cabeceira de cama montadinha para ela poder fazer sua leitura noturna ou simplesmente deixar carregando seus aparelhos eletrônicos – um toque sutil, mas que para quem nota, fez a diferença.

Por não querermos perder tempo, nesse mesmo dia acionamos o Concierge para nos indicar um bom restaurante na região para que pudéssemos experimentar e ele foi certo.

Um dos mais concorridos do bairro, cozinha madrilenha impecável, com mesa garantida para nós na hora mais concorrida do dia, o jantar. Ponto para ele! Madri tornou-se a bola da vez na Europa, vibrante, moderna e hoje casa das melhores marcas internacionais da moda se fazem presente na cidade- se não considerava Madrid como uma parada, agora ela é obrigatória.

Café da manhã ótimo, a la carta e buffet variado, convidava para nos deliciarmos dos costumes espanhóis de café da manhã, indo desde a tortilla de papas e o jamon, até o pan tomaca.

Em frente ao hotel, um enorme mercado escondia algumas preciosidades da gastronomia madrilenha em meio as barracas ali expostas, e só descobrimos por que nos encontramos com um amigo guia e crítico gastronômico espanhol que nos apresentou – deliciosos doces típicos locais, arrozes imperdíveis e claro, tapas que foram harmonizadas com Vermut ou com cervejas locais e artesanais, tudo ali, no balcão de madeira centenário que já recebeu Trump, Obama, Angela Merkel, Imperador Hiroito entre outros famosos da política.

Esse encontro com nosso amigo Enrique e uma das joias da coroa. Ele além de crítico gastronômico, e um dos “homens do Rei” pois é um historiador de arte espanhola muito competente e através de suas andanças desenvolveu várias atividades para se explorar a capital Madrid a pé afim de conhecermos afundo a história, cultura e gastronomia da cidade.

Outra atividade que experimentamos que merece destaque, foi a visita Vip ao Centro Comercial Las Rozas, a 20 minutos da Madrid. Um outlet de luxo que concentra as marcas de alto padrão mais concorridas da Europa com serviços diferenciados, e que testamos e amamos. Fomos recebidos pelo experience manager e sua diretora de relações internacionais para vivenciarmos o que já indicavam aos nossos viajantes para testemunhar o sucesso que é. Um motorista nos buscou em nosso hotel pontualmente

parada numa loja super modernosa e que foi inspiração para o seriado Emily em Paris – não precisamos nem entrar em detalhes, foi um show que o Alberto, nosso design deu de competência, harmonizando roupas e tendencias para as duas garotas que estavam comigo. Cartão ralado, seguimos para outra loja e sempre com o mesmo acerto de escolhas e sugestões. Nunca havia feito um circuito de compras assistido, pois sempre sabia o que queria, mas aprendi e vivenciei que vale muito a pena, pois os caras te entendem em um curto espaço de tempo, e começam a te direcionar entre as lojas e assertam em cheio nas sugestões.

Muito bom. Melhor de tudo e que eles também já fazem o seu Tax Free refund, voce gasta e recebe de volta no mesmo lugar.

Nossa saída rumo aos Pirineus se daria muito cedo, antes mesmo do café da manhã e novamente fomos surpreendidos com a delicadeza da equipe do hotel. Prepararam para a nossa menor um kit pique nique com itens que ela havia mais gostado no café da manhã e em uma outra ocasião em que o pessoal do restaurante viu ela pedir no hotel, tudo isso num box superdelicado, montadinho para ela apreciar um “café da manhã” rumo ao seu próximo destino. Novamente, detalhes que nos pegam de surpresa – poderia ser apenas um sanduiche e fruta, mas não, todos os itens eram os que a Pietra apreciou ou experimentou, e que alguém viu e lembrou de colocar nesse gesto delicado.

Rumo a estação de trem.

Nosso trem partiria as 07am para Lleida-Pirineus, e de la rumaríamos para o principado de Andorra, fronteira entre Franca e Espanha, encravado na montanha e em meio a um vale lindíssimo de pedra, algo que não se imagina (pelo menos eu não visualizava dessa forma).

Em apenas 4h30 deixamos Madrid e já estávamos fazendo check-in em nosso próximo destino, o bellissimo Sport Hotel Hermitage & Spa em Soldeu, Andorra, o único ski in ski out de la. Se falarem o contrário, e mentira, pois cruzamos com muitos brasileiros



as 10h da manha e nos levou ate um VIP Lounge do mall que eles chamam de apartment, onde fomos recebidos pelo time de guest experience deles que nos explicaram como funcionaria aquele dia e a experiencia. Cada família e alocada em um apartamento e de la conversamos com um manager para direcionar nossos desejos de compras ou necessidades, que traça conosco uma estratégia de visita as lojas que desejamos, sempre incluindo marcas que desconhecemos como alternativa.

Foi ótimo para nós. Estando em dois adultos e uma criança, já imagina os desejos dispares ne!!! Em 30 minutos de conversa, saímos a campo rrsrs. Nossa menor já fez sua primeira

por la bem descontentes, pois caíram na conversa de um outro hotel próximo que dizia ser ski in and out e não era. Pobre agente de viagem q fez a venda para essas pessoas!

Foram duas horas em trem rápido e mais 2h30 de traslado, em estradas de paisagens exuberantes, principalmente quando entramos no Principado de Andorra.

Encravado no fundo de um vale em formato de Y, Andorra se divide em várias pequenas vilas montanha acima. A primeira e Andorra la Vella, capital, centro comercial e onde se localizam as lojas freeshop, restaurantes, mercados e bancos, de la em diante, sentido alto da montanha, as demais vilas.

Nosso hotel ficava em Soldeu, a 1850 mts de altitude, a mesma que vários destinos de ski famosos como Couchervel, o que nos garantiria uma neve de qualidade, já que as altitudes eram as mesmas e assim ocorreu.

Chegamos em nosso hotel antes as 13h e nosso quarto já estava disponível, um apartamento enorme, com varanda e de frente a montanha e aos lifts de Soldeu, o que nos permitia acompanhar de nosso quarto o Apre-Ski diário, bem como o vai e vem frenético das gondolas daquela estação – ponto positivo!

O complexo do hotel engloba 4 meios de acomodação divididos em um 3 estrelas, um 4 estrelas, residências e apartamentos, todos estes formam um complexo hoteleiro com bares, restaurantes, lojas de artigos gerais e de ski, estacionamentos, mas principalmente o acesso aos lifts de Soldeu, o que facilita muito a vida de quem escolheu Andorra para esqui.

Como de praxe, fomos explorar nosso hotel e já testar tudo que se faz quando viajamos para esqui. Logo que chegamos já fomos ao ski room do hotel, exclusivo para seus hóspedes e com acesso exclusivo aos lifts (Ski In and OUT) alugar os equipamentos de Ski e já fomos recebidos por uma equipe supersimpática de argentinas e uma brasileira que nos deixou super a vontade para fazer as melhores escolhas, sem pressa, para assim termos a certeza de que estaríamos



com os melhores equipamentos para nós. Em menos de 20 minutos já estava tudo escolhido e separado para nos retirarmos no dia seguinte na entrada do lift. Esse lounge para os hóspedes do hotel cinco estrelas está repleto de mimos que vão desde cafés, chás, licores, até toalhas para vc poder trocar seus calçados.

Na manhã seguinte teríamos nosso primeiro dia de ski e pela manhã combinamos de nos encontrar com nosso guia de montanha para podermos explorar todas as opções locais de Andorra e depois saber vender direito aos nossos viajantes e assim fizemos.

Foram quatro horas intensas, vários lifts montanha acima e várias pistas montanha abaixo para experimentarmos tudo que Andorra tinha em termos de ski para seus viajantes. Testamos restaurantes nas montanhas, lounges e estações de serviços, para não termos dúvidas do que o destino nos ofereceria e realmente ficamos bem felizes. E um lugar para iniciantes no ski, e esse serviço de guia de montanha também se estende para aulas privadas de ski para você que ainda não sabe esqui ou apenas quer aperfeiçoar seus conhecimentos.

No dia seguinte experimentamos o complexo de Wellness do hotel, enorme, 3 andares com piscinas de tratamentos variados, saunas, tratamentos terapêuticos e de pele variados, ou seja, um complexo que atende a todos os gostos. Se você não esquia, pode escolher

viajar com seus amigos que esquiam, pois o Spa desse hotel e uma verdadeira “Disney” para os amantes de wellness.

A academia e outro capítulo a parte. Equipamentos de última geração a disposição, além de assistência de profissionais o tempo todo.

Exploramos restaurantes na região, todos muito bons, serviço ótimo e gastronomia impecável.

Andorra me surpreendeu, principalmente o complexo do hotel que e completo e não deixa nada a desejar para aqueles Clubes de Férias de inverno que estão espalhados pela Europa.

Muito pelo contrário – o Hermitage recebe muito melhor os que buscam conforto, atendimento e serviço de excelência – não há filas enormes, não há aulas de ski lotadas, os lifts são ágeis e modernos, e a gastronomia do complexo do hotel e incrível – vc terá várias opções aos seu alcance e não dependera do mesmo buffet diariamente para todas as refeições.

Fica a dica – considere Andorra e o Hermitage para suas próximas férias de Ski que não vai se arrepender.

Nos também temos condições especiais e sabemos levá-lo até Andorra pelo caminho mais rápido e seguro, além de mimos especiais.

Saímos de Andorra muito felizes com o que vivenciamos, surpreendidos com tudo, mas principalmente com a qualidade de serviço recebida e com sentimento de que voltaremos em breve, com amigos e familiares.

De volta a Madrid, pelo mesmo caminho que fizemos para chegar em Andorra, no começo da tarde estávamos para os últimos dois dias de viagem, longa, mas muito educativa para nós que somos do setor de viagens, afinal de contas nossa obrigação e viver, testar, errar e aprender para entregar viagens incríveis aos nossos viajantes.

Tínhamos mais duas noites antes de voltar ao Brasil e dessa vez escolhemos ficar hospedados no centro de Madrid, no JW

Marriott, a 50 metros da Porta do Sol.

Hotel moderno, novo, fomos muito bem recebidos e nosso quarto era novo, amplo, nos atendendo bem para duas noites de hospedagem.

Como chegamos antes do horário do check-in, nosso quarto ainda não estava pronto, o que nos deu uma brecha para explorarmos o centro do entorno do hotel na parte da tarde.

Sendo um hotel Marriott, os padrões da rede sempre estão presentes não importa onde se hospede, sempre bons e alinhados com viajantes executivos internacionais – quarto amplo, máquina de café nos apartamentos, acessibilidade para aparelhos eletrônicos modernos e usados diariamente, além de uma internet de boa qualidade.

Estando no centro da cidade, as ruas são mais cheias de turistas e passantes, claro, mas o charme do hotel e indiscutível. Construído num antigo edifício histórico, e em frente a Galeria de luxo Canallejas, estamos com acesso fácil e rápido a lojas, restaurantes e centros comerciais diversos, o que acaba sendo uma das grandes facilidades para seus hóspedes.

O café da manhã buffet, e variado e completo, padrão de se esperar de uma rede americana, mas sem deixar de pensar na gastronomia e costumes locais.

Recomendo a hospedagem se você prefere uma região mais agitada da cidade.

Essa viagem nos trouxe vários insights e nos inspirou para iniciarmos o planejamento da próxima, onde buscaremos das mesmas dicas e trazer a hotelaria fora do óbvio.



## BOCA ROSA

### BASE E CORRETIVO

50 tons de brasilidade para usar como base, contorno e corretivo. Textura cremosa, fácil de aplicar e ideal para todos os tipos de pele, vegano, enriquecido com vitamina E, proteção FPS 30 UVA/UVB, 24h de longa duração e resistência à água e ao suor.



## SALLVE

### DUPLA NA BOLSA

protetor solar facial muito resistente à água e ao suor, ideal para uso diário e para a prática de esportes. seu formato em bastão facilita a aplicação. e pra completar, o Bastão Antiatrito, prático e ideal para te acompanhar onde você for. tem poderosa ação hidratante e forma um filme que diminui a fricção entre as pernas, dobras de pele, a roupa e a pele, e outros potenciais atritos, garantindo mais conforto e movimento no seu dia a dia



 **concierge**  
*a viagem do seu jeito*  
Member of **ttw**group



AQUI VOCÊ NÃO PRECISA SE  
PREOCUPAR COM NADA.

ALÉM DE VIVER UMA  
EXPERIENCIA INCRÍVEL



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



+ 55 11 985919921



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

YES,  
WE DO

WELL MEDIA & COPY

SOCIAL MEDIA | COPY | STORY TELLING

tel. 11 99292-7070

@wellmediaco