

# WELL

#26

OS SÓCIOS  
NA INTIMIDADE



# CONCIERGE

A VIAGEM DO SEU JEITO

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

Member of **ttw**group

SINGITA SABORA



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



+ 55 11 98591921



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

# WELL

ISSUE #25 - JUNHO 2022

Nessa edição, eu tive o prazer de conhecer o casal Perini na sua intimidade. É incrível como eles são exatamente como os vemos no podcast Os sócios. Bruno, super brincalhão e Malu dispensa comentários de tão original e querida, estava super empolgada em sair na sua primeira capa de revista. Que sorte a nossa! Mas não paramos por ai, fizemos essa edição super especial de dia dos namorados, dica de como mudar a vibração do quarto do casal, com a Bia De Luca, desejo sexual, com o Dr. Pedrinola, Alimentos Afrodisíacos, com a Isabela Vorccaro, algumas dicas de presente para o dia dos namorados, Massagem envolvente com a Renata Aschar, romance(ar), com a Dani Peroneo, uma reflexão sobre amar, com o Nathan Sanches. Além disso falaremos sobre a pele de quem entra na menopausa, com a Dra Marcela Delcourt e entenderemos um pouco mais sobre medicina integrativa, com a Dra Amanda Nunes e uma experiência com a Zay Estética. Esperamos que vocês gostem dessa edição especial.

*Com amor,  
Sam Hackradt.*

*[sam@wellmag.com.br](mailto:sam@wellmag.com.br)*



## WELLTEAM

**Fundadora | Editora Chefe:** Samantha Hackradt  
**Estrategista Digital | Sócia:** Marina Weisshaupt  
**Diretora Editorial | Mídias Sociais:** : Nathaly Nery  
**Fotografia:** Vitoria Dias  
**Audiovisual:** Caio Ciuccio | Matheus Mendes  
**Projeto Gráfico:** Estudio S.A  
**Relações Públicas:** Prestige Comunicação  
**Sugestões de pauta:** [pautas@wellmag.com.br](mailto:pautas@wellmag.com.br)

**FOLLOW US:** @bywellmag



IMAGEM: VITORIA DIAS

## COLUNISTAS

**VIBES** - BIA DE LUCA @[BIADELUCA](#) | **MEXA-SE** - WILMAR VILLAS @[VILLASCOACH](#)  
| **SAÚDE** - DR. FILIPPO PEDRINOLA @[DRFILIPPPEDRINOLA](#) | **LOVE** - SAMANTHA  
HACKRADT @[SAMHACKRADT](#) | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT  
@[DERMATOLOGIACONSCIENTE](#) | **NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO  
@[ISABELLAORCCARO](#) | **INSPIRA** - NATHAN SANCHES @[NSANCHES](#) |  
**CHECK-IN** - MARCELO BARONE @[CONCIERGE\\_VIAGEM](#) | **COACH** - DANIELA  
PERONEO @[COACHDANIELAPERONEO](#) | **HAPPINESS** - JULIANA LINARES  
@[JULINARES.OFICIAL](#)

# BOAS ENERGIAS NO QUARTO DO CASAL

POR BIA DE LUCA



Sabe aquela dificuldade de dormir?

E aquelas discussões frequentes no quarto que circulam no quarto. De acordo com a radiestesia e Feng Shui, existem alguns pré requisitos que devemos obedecer para que haja um bom fluxo de energia no ambiente;

- 1- **Limpeza** - O quarto deve estar sempre limpo, organizado e arejado. Deixe apenas o essencial. A bagunça tem um efeito direto na nossa vibração e transmite vibrações negativas. Se seus olhos não conseguem ver alguma parte do quarto, a energia também não está circulando. Livre-se de objetos quebrados, objetos desnecessários e cartões e bilhetes do seu ex.
- 2- **Localização da cama** - O ideal é a cama estar com a cabeceira virada para o norte, para isso, pegue uma bússula e encontre o norte do quarto. Também é importante que a porta do quarto esteja a frente da cama de modo que você tenha uma visão completa de tudo o que entra pela porta (pessoas, animais, energias etc..). Outra coisa que devemos prestar atenção é na parede. Se a cama estiver encostada numa parede, esta deve ser sólida e não é aconselhável ter canos, encanamentos ou água.
- 3- **Espelhos** - Nunca coloque espelhos no quarto que reflita a cama, ou seja, quando você estiver deitado, você não deverá se ver no espelho. Os melhores lugares para espelho são dentro do armário ou até nas laterais da cabeceira da cama
- 4- **Cores** - Escolha cores claras para passar a sensação de tranquilidade, como azul claro (calmante), rosa claro (relaxante e cria um ambiente amoroso), verde claro (cor da cura) ou lilás (fomenta a meditação). Se você quiser, pode usar uma dessas cores num tom mais escuro em apenas uma parede. Não use vermelho ou laranja pois são cores muito estimulantes.
- 5- **Eletrônicos** - Aparelhos eletrônicos emitem ondas eletromagnéticas. O ideal é deixar o celular o mais longe da cama, no modo avião ou até mesmo com o wi-fi desligado. Para quem não pode fazer isso, é necessário colocar uma proteção. Existem gráficos radiestésicos como o SCAP e objetos feitos de orgonite, que neutralizam ondas eletromagnéticas.
- 6- **Armários** – Todas as portas dos armários devem permanecer fechadas. As portas dos banheiros principalmente se o quarto for suíte, deve permanecer fechada sempre, pois são grandes ladrões de energia.
- 7- **Objetos** – Prefira objetos arredondados e evite os quadrados. O círculo na geometria sagrada é muito usado nas questões de relacionamento pois além de não ter arestas para aparar como o quadrado, ele não tem começo, nem meio nem fim. Evite objetos de antiquários pois normalmente estes vêm impregnados de energias negativas de outras pessoas. Procure colocar todos os objetos em pares como criado-mudo, almofada pois incentivam relacionamentos felizes e diálogos equilibrados. Evite prateleiras sobre a cabeceira pois elas criam uma opressão e dificultam descanso mental e renovação de energia.
- 8- **Elementos** - Introduza os 5 elementos no quarto: madeira, fogo, terra, metal e água, isso aumenta a vitalidade e também coloque fotos de momentos felizes do casal. Se você seguir essas dicas, é muito provável que tenha um sono mais tranquilo e profundo e, que o casal desfrute de muitos momentos de amor sem quase nenhuma discussão. É claro, que para fazer uma leitura precisa de todas as energias do quarto, é necessário um estudo radiestésico mais profundo. Se você tem dificuldade de dormir no seu quarto, ficou doente ou discute demais, procure um radiestesista.

# OS BASTIDORES DA REALIDADE DO CASAL PERINI

POR NATHALY NERY



O mês de Junho é marcado não somente porque meio ano se passou, mas também pelo dia dos namorados. Pensando sempre em vocês, nossa capa é composta por um casal muito querido, Malu & Bruno Perini! Invadimos a intimidade dos sócios em uma tarde de Sábado maravilhosa na casa deles, com um bate papo para lá de especial!





Maria Luiza, formada em ciência política, empreendedora e influenciadora, hoje conta com seus mais de 600 mil seguidores fiéis no instagram, ajuda milhares de pessoas a serem mais leves na vida e na balança com seu programa “Materializa”, criado em 2018 com a proposta de conseguir perder 4kg em 2 meses. O programa conta com cronograma de exercícios e guia alimentar, que se adapta a todos os tipos de biótipos.

Bruno Perini, formado em engenharia, largou a vida militar pelas finanças e também se tornou digital influencer, hoje conta com mais de 1.5 milhões de seguidores, criou cursos sobre como viver de renda e tem mais de 25 mil alunos. Bruno passou a procurar formas de expandir o negócio e encontrou Thiago Nigro, fundador do canal no YouTube Primo Rico, e Joel Jota, ex-atleta profissional que hoje atua como mentor de alta performance e tem diversos livros publicados.

Com a aliança entre eles, surgiu o Grupo Primo e nosso amado podcast “Os sócios”, que também tem como host, a nossa querida Malu.

Quando chegamos à casa deles, conseguem adivinhar o que estavam fazendo? Isso mesmo, trabalhando! “Todo dia é dia!” Brincou Malu, que contou que, se pudesse escolher, estaria perambulando pelas ruas de Paris.

Aproveitando a deixa, perguntamos o que é bem estar e o que fazem para manter o bem estar em dia.

“É ser útil. Usar o seu corpo da melhor maneira possível”, afirma Malu.

Já para o Bruno, é colocar recursos agora, para ter uma qualidade de vida melhor no futuro.

Em casa, eles malham juntos, Malu, mais do que Bruno! Tomam sol, tem uma vida sexual saudável e ativa, assistem netflix, colocam o pé na grama para a troca de energia e, inclusive, se mudaram de São Paulo, para terem uma melhor qualidade de vida, fugindo da poluição, do caos e dos prédios, hoje, são cercados por árvores.

Famosos por serem um casal modelo para muitos, Bruno até brinca que, depois de assistir aos episódios do podcast, vê que muita gente fala “Nossa, quero alguém que me olhe da maneira que o Bruno olha para a Malu.” E, na verdade, ele só estava pensando na lista do mercado! Como todo mundo, é claro que eles enfrentam problemas, mas que preferem sempre mostrar apenas as coisas boas.

Malu fala que não existe uma receita para um relacionamento perfeito. São vários fatores que ajudam a consolidar um relacionamento saudável e duradouro e que, a base de tudo, é a honestidade. Bruno até brinca que existem apenas duas pessoas que sabem de tudo da sua vida, a Malu e a receita federal.

Como um bom leonino, Bruno é mais ciumento do que a Malu. Ela iniciou a vida na internet antes dele, e ele não entendia porque ela passava tanto tempo na vida da internet, até entrar nesse rumo e compreender.

Já que mergulhamos na intimidade dos dois, perguntamos o motivo de trabalharem tanto, mesmo já tendo prosperado muito.

Bruno cita Warren Buffett, investidor e filantropo americano, “Péssima ideia economizar sexo para mais tarde.” Enquanto são jovens, não tem filhos ainda e o mercado está em alta é, de fato, melhor continuar.

Lá no início da nossa entrevista, o Bruno comentou que temos que abrir mão de certas coisas para que prosperemos no futuro, e com eles não foi diferente. Enquanto ainda estava no exército, moraram de aluguel em um bairro inferior à seus amigos, onde pagavam apenas R\$400,00 por mês e que, toda vez que chovia, alagava muito e não conseguiam sair. Só tinham móveis no quarto e na cozinha. O sofá, por exemplo, eles optaram por não gastar com o mesmo e investir no Banco Itaú.

Falando um pouco sobre negócios e finanças, o Materializa é o maior e mais rápido meio deles ganharem dinheiro. O lucro, é investido no financeiro para o futuro e nas marcas “MAP” (marca de roupa da Malu) e na “Vibrio” sex shop criada por ela e seu sócio, Raul. Inclusive, a Vibrio foi criada graças a uma descoberta pessoal sexual da Malu que, há 4 anos, estava sentindo que “faltava algo”. Ela contou que o Bruno conhecia mais os seus “botões” do que ela mesma, e que gostaria de se conhecer melhor. Com isso, iniciou uma busca sobre auto prazer e descobriu de maneira tranquila e saudável sobre seu corpo e seu prazer.

Por ser de família tradicional e acreditar nesse propósito, entendeu que muitas mulheres passavam por isso também e que seria legal ajudar de forma descontraída, leve e transparente outras pessoas a se conhecerem melhor. Passou a abordar sobre o assunto em seu instagram, o que não agradou muito o Bruno no início já que muitas pessoas pudessem

entender de maneira errada o que ela estava querendo dizer e expor a vida sexual deles. Mas com seu vasto conhecimento em como tratar o público dela, conseguiu achar um nicho perfeito. Com isso, algumas marcas de sex shop tentaram parceria com ela. Acabou aceitando uma que, com uma postagem por mês do “arrasta pra cima”, ela faturava mais do que Bruno. Raul, seu sócio, decidiu então sugerir para que ela criasse um sex shop. Malu se espantou com a ideia. “Nunca! Eu só abriria um sex shop se tivesse cara de algo tradicional, leve, sem muitas cores. Que não transparecesse ser, de fato, um sex shop.” Raul topou tentar algo e assim, foi criada a Vibrio, tudo preto e branco, conteúdo legal e informativo no instagram, divertido, “clean” e que passa confiança.

Já para o Bruno, é o Grupo Primo. Todo lucro é reinvestido também para que, no futuro, os negócios “andem sozinhos”.

Pensando em investimento para quem está começando, qual seria a dica de ouro do nosso investidor favorito?

Bruno diz que, pensando em nosso País, onde gastamos mais do que ganhamos, assim, gerando inúmeras dívidas, o primeiro passo é quitar todas as dívidas e ter uma poupança para investimento. Inicialmente, em renda fixa, CDB do banco, por exemplo, ou comprar título público. E então quando tiver uma reserva boa para viver pelo menos 6 meses, ai sim

investir em renda variável, comprar ações, etc.

Bruno ainda diz que, uma carteira de investidor, precisa ser ampla e diversificada; porque nunca sabemos o que acontecerá amanhã. É um risco, claro, mas o resultado é muito positivo.

Para fechar esse dia e essa entrevista maravilhosa, perguntamos a eles qual seria a dica de ouro deles em relação a bem estar à sua futura filha ou filho, e a resposta deles foi certa!

Malu diz que diria para comer bem, exercitar seu corpo, tomar sol e dormir bem. Mas que, mais do que isso, demonstraria e seria seu exemplo.

Para o Bruno, a dica seria criar recursos hoje para maximizar o seu futuro. Abrir mão de coisas hoje para que, lá na frente, prospere da mesma maneira que eles. O Bruno acredita que não importa o que fizemos ontem e fazemos hoje, lá na frente, é a hora de descansar e ter uma boa aposentadoria, viver com tranquilidade.

“Os bem sucedidos entre nós, são aqueles que pensam no futuro.”

E ainda cita a frase utilizada por um amigo seu, “cuidado com o que você faz todos os dias, porquê é isso que te molda.”





# O LUCRO DA FELICIDADE

POR JULIANA LINARES

A busca pela felicidade tem sido um dos maiores desejos da humanidade. O curioso é que nem todas as pessoas conseguem acessá-la ou torná-la parte da sua realidade. Cada dia que passa mais pessoas se encontram infelizes, ansiosas e insatisfeitas com suas vidas e uma pesquisa da ONU em parceria com a Gallup mostra, que o Brasil, despencou no ranking global da felicidade em 2021, caindo para a 41ª posição. E a infelicidade paralisa e impede as pessoas de se relacionarem, produzirem e entregarem resultados. Um outro estudo interessante do Happiness Research Institute, mostra que a infelicidade e o estresse no trabalho, tem afetado a saúde física, mental e emocional dos colaboradores de empresas, resultando em absenteísmo, rotatividade de funcionários, acidentes no trabalho e gastos com seguro saúde altamente elevados. Provavelmente, você conheça alguém que tenha dedicado uma vida única e exclusivamente a ganhar muito dinheiro e a ter sucesso profissional, e hoje essa pessoa se encontra extremamente solitária, deprimida, sem qualidade de vida ou perspectiva. Ou talvez você, esteja se sentindo infeliz e frustrado por não conseguir alcançar os seus objetivos, porque vive procurando a felicidade no lugar errado.

A Sonya Liubomirky, pesquisadora de Harvard e uma assumida na área da psicologia positiva. Ela é autora de vários livros, entre eles, *The Myths of Happiness*, (Os Mitos da Felicidade). Ela contribuiu com um dos estudos mais promissores sobre felicidade no mundo e descobriu que a felicidade é determinada por 3 fatores: genético, circunstancial e intencional. Isso significa que, 50% da nossa felicidade é determinada pela herança genética que herdamos dos nossos pais biológicos. Apenas 10% é determinada pelas circunstâncias em que vivemos. E 40% da nossa felicidade é determinada pelas atitudes intencionais que estão ao nosso alcance. Ou seja, aquilo que você escolhe fazer intencionalmente para se manter num estado mental mais positivo, vai fazê-lo sentir emoções positivas, que vão se traduzir em ações e escolhas conscientes, que vão gerar melhores resultados pra sua vida. A pesquisa também aponta que, pessoas que passam a vida buscando a felicidade, apenas nos fatores e circunstâncias externas, tem mais chances de se tornarem ansiosas, infelizes e insatisfeitas, a longo prazo. A neurociência embasa essa teoria, provando que a felicidade é a precursora do sucesso, e que nós performamos o nosso melhor quando nos sentimos felizes, positivos e otimistas. Mas se a felicidade é capaz de trazer tantos benefícios para as nossas vidas, o porque tantas pessoas ainda se encontram tão infelizes? A causa raiz de tanta infelicidade é que nós seres humanos temos a tendência de buscar a felicidade na plasticidade, ou seja, fora de nós. Na grana, no sucesso, na fama, nas conquistas materiais, nos milhares de seguidores das redes sociais. Nós viemos em uma sociedade que eu chamo de "EUFORA" e nos esquecemos de olharmos pra dentro, pra compreendermos a forma como pensamos e nos sentimos, em cada momento. E não tem nada de errado em você querer prosperar e ter uma vida financeira mais tranquila ou ser uma profissional bem sucedida. Eu particularmente adoro ganhar dinheiro, ser reconhecida pelo meu trabalho e ser uma profissional desejada no mercado. Mas eu aprendi que isso é uma consequên-

cia daquilo que eu faço, intencionalmente, pra me manter feliz, pra cuidar do meu bem-estar, pra ter mais qualidade de vida. Porque se eu for procurar, nos fatores externos, um remédio pra preencher o meu vazio aqui dentro, não importa quantas conquistas eu possa vir a ter, nada vai ser suficiente. E eu corro o risco de cair na minha própria armadilha e me sentir frustrada, ansiosa e infeliz, a longo prazo. Com base nessas descobertas que mudaram a minha vida e ampliaram o meu olhar sobre a felicidade, eu cheguei a conclusão de a felicidade é uma habilidade que podemos desenvolver. Ela pode ser treinada! E que a solução pra desenvolver a habilidade de ser feliz, é aprender a cultivá-la dentro de você! Aqui é o lugar onde as suas maiores motivações, valores e desejos residem. E foi me conectando com esse lugar que eu criei o método: *Seja Feliz para Lucrar!* Um programa fundamentado no cultivo de hábitos e atitudes intencionais que transformou a minha vida e que tem ajudado centenas dos meus mentorados a serem pessoas mais felizes, bem sucedidas e autorrealizadas. Capazes de alcançarem suas metas com facilidade, ganharem mais dinheiro, cultivarem relações saudáveis, desenvolverem resiliência para lidarem com situações de pressão e se tornarem mais focadas, equilibradas e produtivas. E o primeiro passo para você construir uma vida mais feliz é:

- \* Mergulhar no autoconhecimento. É aprendendo a se conhecer a fundo que você vai compreender as suas motivações, valores e desejos mais profundos. E também ter a chance de trabalhar os seus pontos de melhoria para se livrar das correntes do passado e continuar o seu processo evolutivo.
- \* O segundo passo é Cultivar o amor, a generosidade e a gratidão por si mesmo e pelas pessoas ao meu redor. Isso vai te ajudar a reverberar positividade nos contextos em que atua.
- \* O terceiro é se tornar o protagonista da sua história. Aprenda a liderar a si mesmo, assuma a responsabilidade sobre o que acontece na sua vida e pare de culpar as pessoas ou as circunstâncias pela forma como se sente.
- \* E o quarto é ser intencional com os seus objetivos. Tenha

clareza de onde você esteja e onde quer chegar, aprenda a celebrar as pequenas vitórias e corra atrás dos resultados que você quer alcançar. É surpreendente o quanto você pode realizar quando se sente feliz de forma mais permanente. Assim, como a felicidade pode trazer imensos benefícios pra sua vida pessoal, quando cultivada em contextos coletivos como: família, equipes de trabalho e cultura organizacional de uma empresa, ela passa a ser um fator de alto impacto na obtenção de lucros e resultados extraordinários. As empresas que investem na felicidade e no bem-estar dos seus colaboradores, inspirando-os a cultivarem hábitos que os colocam em estados mentais mais positivos, e que os ajudam a construir ambientes mais leves, criativos e emocionalmente saudáveis, e também, na formação de líderes altamente engajados e humanizados, que se preocupam com a felicidade, bem estar e saúde mental dos seus liderados, são as que mais irão lucrar daqui pra frente. Porque pessoas felizes são lucrativas! E quando perceber que a felicidade é uma semente que existe dentro de você, mas pra que ela cresça, floresça e dê lindos frutos, ela precisa ser cultivada. Aí sim, a sua vida será transformada. Aliás, não só a sua, mas a de todas as pessoas que cruzarem o seu caminho.

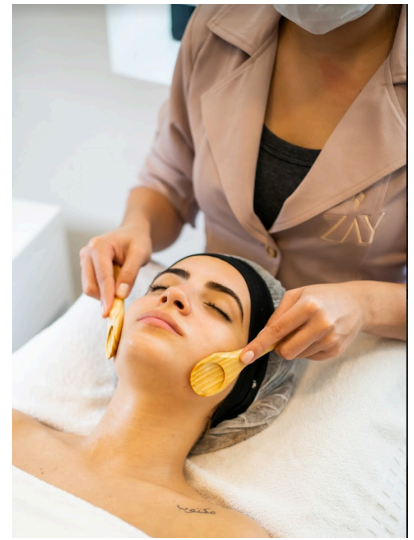
E você merece ter esse êxito! Você merece ter uma vida plena! E é muito incrível poder desfrutar de tudo o que você conquista lá fora, quando você se sente verdadeiramente feliz aqui dentro.



# TRATAMENTOS COM TECNOLOGIA VOLTADOS `A ESTÉTICA

Localizada em Higienópolis, charmoso bairro de São Paulo, a clínica ZAY é referência em tecnologias estéticas de última geração e há mais de 10 anos oferece as melhores opções em tratamentos faciais e corporais num ambiente intimista e aconchegante. Com índice de Avaliações no google unanimemente positivo, a ZAY também foi classificada no TOP 10 da 'My Best Brazil' como uma das melhores clínicas de São Paulo! Além das tecnologias de última geração, seguindo uma linha natural e orgânica de tratamentos que estão lado a lado com técnicas spazianas que promovem e cultivam o bem-estar. O time é composto por: esteticistas habilitadas em nossas técnicas exclusivas, fisioterapeuta dermato-funcional para elaboração e supervisão dos métodos de tratamento, biomédica-esteta para complementar o embasamento científico, dermatologistas que cuidam da pele e da autoestima e possuem especialização em tricologia - especialidade que cuida da saúde dos fios, e por fim, nutrólogas com foco em prevenção de doenças, longevidade, alimentação natural e veganismo. A proposta da clínica resume-se em cultivar o ciclo do bem e defender a importância de hábitos mais saudáveis para sua pele e para sua vida, complementando os resultados e transformações que os tratamentos estéticos já proporcionam, de maneira mais abrangente, compondo assim um novo conceito: Estética Integrativa ZAY. Segundo a CEO e co-fundadora da clínica, Evellyn Campanhola, com a vasta experiência e os inúmeros cases de sucesso ao longo desses 10 anos. Seu próximo grande plano: expandir e levar a clínica cada vez mais longe, afinal, a ZAY vibra com propósitos alcançados! E se fosse possível escolher uma única frase para definir a essência da clínica, seria: "A ZAY existe para cultivar momentos de aconchego e felicidade no íntimo de cada tratamento estético, conquistando resultados e resgatando a autoestima por meio de nossos cuidados. Acreditam que ser feliz faz bem para a pele e respeita as individualidades que nos distinguem e nos tornam únicos. O mantra deles é: "O brilho é seu; a gente só realça!" Se identificou? Saiba mais sobre a clínica através dos canais:

Instagram - @zayestetica | [www.zayestetica.com.br](http://www.zayestetica.com.br) | Tel: (11) 3661-1094 | (11) 96229-6053





# DESEJO SEXUAL

POR DR. FILIPPO PEDRINOLA

1 - O que é libido? Libido é sinônimo de desejo sexual!

Parece uma pergunta simples, mas os cientistas ainda não conseguem concordar exatamente sobre o que compõe o desejo sexual ou como medi-lo em homens ou mulheres. Embora os hormônios desempenhem um papel, nem sempre está claro quanta diferença eles fazem nas mulheres, o hormônio responsável pelo desejo sexual é principalmente a testosterona, produzida nos ovários e glândulas suprarrenais auxiliado pelo estrogênio, fabricado nos ovários e tecido gorduroso. Nos homens, o principal hormônio ligado à libido também é a testosterona, mas o estrogênio também é importante, mas outros fatores- psicológicos, sociais e físicos – também trabalham juntos para criar sua libido.

A bioquímica do prazer:

O principal neurotransmissor ligado à sensação de recompensa e prazer é a Dopamina. Não está só associada ao ato do prazer, mas também à memória que foi criada daquele ato prazeroso. É principalmente a dopamina que traz excitação só de pensar ou lembrar daqueles momentos incríveis. É claro que é fundamental existir um contraponto nessa história e quem fez isso é o neurotransmissor GABA, que traz um pouco de tranquilidade e ajuda a afinar essa orquestra. É importante lembrar que a boa saúde mental e uma alimentação equilibrada são fundamentais para fornecer equilíbrio emocional e fornecer os nutrientes necessários para pro-

duzir esses neurotransmissores como as vitaminas do complexo B, tirosina e glutamato. O estresse crônico, devido ao excesso de produção de cortisol e adrenalina.

## 2 - Suplementos para aumentar a libido?

Apesar de existir muito folclore e propagandas enganosas sobre esse tema, alguns suplementos têm de fato comprovação científica.

Vou citar os dois principais:

- **Maca Peruana:** Trata-se de uma planta, um tubérculo, do qual se usa a raiz. É cultivada na cordilheira dos Andes, acima de 4.000 metros de altitude, e pode ser consumida em capsulas ou pó. Pode aumentar o desejo sexual em homens e mulheres em concentrações apropriadas, assim como auxiliar no equilíbrio dos hormônios femininos, modular a ansiedade e auxiliar na hiperplasia da próstata em homens.

- **Tribulus Terrestris:** Pode também aumentar a libido, auxiliar no ganho de massa muscular e até aumentar discretamente os níveis de testosterona.

Fica o alerta que mulheres gestantes ou lactantes não devem consumir esses suplementos.

Homens: seus 20 anos

A testosterona, um hormônio que os homens precisam para a excitação sexual, geralmente é alta em seus 20 anos, assim como seu desejo sexual, mas também é uma época em que você pode ficar ansioso com relação ao sexo por causa da inexperiência. Isso pode ser parte do motivo pelo qual 8%, e possivelmente mais, dos homens na faixa dos 20 anos relatam disfunção erétil (DE). A condição pode acontecer por causa de um problema de saúde médica ou mental ou até mesmo ser um sinal de que você está em risco de doença cardíaca. Converse com seu médico sobre seus sintomas.

## 3 - Mulheres: seus 20 anos

É provável que você seja mais fértil da adolescência até o final dos 20 anos do que nos anos seguintes. Isso pode torná-lo mais exigente sobre se e quando você faz sexo, embora não esteja claro exatamente por quê. Na verdade, os cientistas pensam que o desejo feminino pode aumentar assim que a

fertilidade começa a diminuir no final dos seus 20 anos.

Homens: 30 e 40 anos

Muitos homens continuam a ter forte desejo sexual ao longo desses anos, embora a testosterona começa a diminuir lentamente por volta dos 35 anos. Normalmente diminui cerca de 1% ao ano, mas pode ser mais rápido para alguns homens. Isso pode ter algum efeito no seu desejo sexual. Além disso, para muitos homens, o estresse do trabalho, família e outros compromissos podem afetar o interesse pelo sexo.

Mulheres: 30 e 40 anos

Este momento da vida pode ser quando seu desejo sexual é mais forte. Um estudo mostrou que mulheres entre 27 e 45 anos tinham fantasias sexuais mais frequentes e intensas do que mulheres mais jovens ou mais velhas. Eles também fizeram mais sexo e eram mais propensos a tê-lo mais cedo em um relacionamento.

## 4 - Mulheres: ter filhos

Em qualquer idade, a gravidez e o parto têm um grande impacto na sua vida sexual, mas é diferente para todos. Seu corpo e hormônio mudam durante a gravidez. Isso pode significar um aumento na libido as vezes, especialmente durante o segundo trimestre, e falta de desejo em outros. Você também pode estar ansioso sobre se é seguro fazer sexo enquanto estiver grávida. Geralmente é, mas pergunte ao seu médico se não tiver certeza. Amamentar, criar filhos e outros trabalhos também podem afetar o tempo, a energia e o interesse que você tem pelo sexo. Durante a amamentação ocorre aumento da produção do hormônio prolactina, que estimula as glândulas mamárias a produzirem leite, que levam a importante diminuição dos níveis de testosterona. Está aí o principal fator pelo qual as mulheres não têm interesse por sexo nessa fase. O difícil é fazer os maridos compreenderem isso...

Homens: 50 e além

Se você está em boa saúde física e mental, não há razão para não continuar e desfrutar de sua vida sexual à medida que envelhece. A disfunção erétil torna-se mais comum à medida que envelhece. Suas ereções podem acontecer com menos frequência e podem ser menos firmes. Mas não é a idade em si que causa o problema tanto quanto os problemas de saúde

que se tornam mais comuns com a idade, como doenças cardíacas, diabetes, colesterol alto e obesidade, e os medicamentos que os tratam. Seu médico pode conversar com você sobre suas opções para tratar a disfunção erétil. Os homens tendem a procurar menos

**5** - Os médicos do que as mulheres, mas é muito importante quebrar esse tabú já que a medicina moderna dispõe de inúmeros recursos para ajudar.

Mulheres: 50 e além

Para volta dos 50 anos, um “ninho vazio” ou menos preocupação em engravidar pode tornar algumas mulheres mais interessadas em sexo. mas à medida que você se aproxima da menopausa, os níveis de estrogênio caem, o que pode esfriar um pouco a libido e levar a secura vaginal. Ondas de calor, ansiedade, ganho de peso e problemas de sono também podem deixá-lo com menos disposição. Pergunte ao seu médico sobre medicamentos, hormônios, lubrificação e outros tratamentos. A reposição hormonal, desde que bem indicada e nas doses e vias corretas pode ajudar muito no alívio de sintomas agudos dessa fase assim como prevenir o aparecimento de doenças crônicas como enfarto, derrame, osteoporose, demências e até de alguns tipos de câncer.

Homens: não é apenas testosterona

Você precisa de um pouco de testosterona para ficar excitado, mas não está claro o quanto. Pode variar de pessoa para pessoa. E embora seja verdade que seus níveis diminuem com a idade, os cientistas não sabem exatamente como isso afeta o desejo sexual. Alguns homens com testosterona “baixa” mostram desejo sexual normal, enquanto outros com níveis altos têm problemas sexuais. Outros problemas médicos, aptidão física e Saúde mental podem ser fatores mais importantes. A dosagem de outros hormônios como estradiol e prolactina,

**6** - Assim como da proteína SHBG é muito importante para diagnosticar e tratar de forma individualizadas.

Seu médico pode ajudar

Converse com seu médico sobre quaisquer problemas com seu desejo sexual, pois eles podem ser um sinal de uma condição médica.

Se sua resposta física for o problema, seu médico pode prescrever hormônios que podem aumentar o desejo sexual geral ou medicamentos que aumentam a excitação sexual: Sildenafil (viagra) e tadalafil (Cialis) para homens e bremelanotide (Vyleesi) e flibanserin (Addyi) para mulheres.

Fale sobre isso

Pergunte ao seu parceiro sobre as necessidades e desejos dele e fale sobre os seus também. Não tenha medo de experimentar coisas novas à medida que seus corpos evoluem e seu estágio da vida muda. Isso pode ajudar a manter você e seu parceiro engajados e interessados em sexo. Seja honesto sobre sua satisfação física e emocional. Pode até ser uma boa ideia reservar alguns momentos para cultivar a intimidade do casal.





# ALIMENTOS AFRODISÍACOS PARA DESPERTAR A LIBIDO

POR DRA. ISABELLA VORCCARO

Quem nunca sentiu que precisava de um gás na relação? Às vezes, a gente se pega pensando por qual razão não temos a libido tão aguçada como desejamos. Os motivos podem ser inúmeros, mas a boa notícia é que existem meios naturais e acessíveis para aumentar a chama. O que são alimentos afrodisíacos?

Afrodite, a deusa grega do amor, da beleza e da fertilidade, é a inspiração para o que chamamos de alimentos afrodisíacos. Mas, afinal, o que são esses alimentos? Os alimentos popularmente conhecidos como afrodisíacos são aqueles capazes de aumentar o desejo sexual, mas a ciência entende que eles não somente despertam o desejo, como também prolongam o apetite sexual. Desde a antiguidade, inúmeros povos fazem uso de diversos alimentos que despertem a vontade do ato sexual e, de forma parecida, muitos sexólogos hoje indicam alimentos e bebidas que podem estimular o desejo. Por isso, é importante entender quais alimentos podemos usar ao nosso favor quando o assunto é esquentar o clima. Você sabia que alguns alimentos podem despertar o desejo sexual? Os chamados “afrodisíacos” são substância que elevam o fluxo sanguíneo nos órgãos genitais e

aguçam propriamente alguns hormônios sexuais, em particular a testosterona. Por esse motivo, eles são capazes de dar um “tempero especial” na vida sexual. E sexo faz parte da vida, é uma atividade física importante para o bem-estar. Os alimentos afrodisíacos, como chocolate, pimenta ou canela, possuem nutrientes com propriedades estimulantes e que, por isso, aumentam a produção de hormônios sexuais e melhoram a libido. Além disso, este tipo de alimento também é capaz de trazer a sensação de bem estar, fazendo com que o apetite sexual seja estimulado tanto em homens como em mulheres. Os alimentos afrodisíacos podem ser ingeridos individualmente ou adicionados nas refeições habituais, pois facilmente passam despercebidos, além de acrescentar também sabor e valor nutritivo às refeições. Para que se possa sentir seus efeitos, os alimentos com propriedades afrodisíacas devem ser consumidos em maior quantidade por quem quer estimular o apetite sexual, não existindo uma quantidade ideal. O fato é que cada organismo funciona de forma particular. Em algumas pessoas, a ação de determinadas substâncias é intensa e imediata; já em outras, não. Devido a esse fator, A Dra. Isabella Vorccaro indica experimentar vários alimentos afrodisíacos para constatar qual atua melhor no metabolismo de cada pessoa. Além disso, de acordo com a nutricionista, a libido baixa pode ser associada à falta de vitaminas e alguns minerais, como vitamina E, zinco e selênio. Ela garante que ao acrescentar esses alimentos na rotina, eles trarão mais benefícios ao nosso corpo. A nutricionista lista produtos que podem apimentar a relação e ensina como fazer um cardápio completo e estimulante, da entrada à sobremesa, com prato principal e drink

## **ALGUNS ALIMENTOS AFRODISÍACOS**

1. **Chocolate** (50 a 80% cacau)  
O chocolate estimula a produção de serotonina, um neurotransmissor que tem várias funções sobre o sono e humor. O cacau, seu principal ingrediente, libera serotonina (substância que proporciona a sensação de prazer), a feniletilamina (promove o sentimento da atração), a teobromina (ativa o sistema nervoso) e, por fim,

a alcaloide (um estimulante que provoca mais energia e libido). Todas essas substâncias proporcionam benefícios em prol do desejo sexual.

### 2. **Morango**

A cor intensa do morango e o formato carnudo da fruta já são boas referências para a questão. O aspecto vermelho da fruta libera a adrenalina do corpo, melhorando o fluxo sanguíneo e o aumento da lubrificação vaginal. A ação ocorre também porque o morango é rico em vitamina C e potássio.

### 3. **Aspargos**

O aspargo é rico em vitamina B3, que promove a vasodilatação, melhorando a circulação e a ereção do pênis. O alimento ainda contém magnésio, importante substância para a produção de serotonina, o hormônio do bem-estar fundamental para a libido.

### 4. **Ostras**

Ostras contêm zinco, fósforo e iodo, elementos que estão relacionados à produção de testosterona, hormônio decisivo na libido, podendo atuar ainda na lubrificação vaginal.

### 5. **Amendoim**

O amendoim é um alimento altamente energético, com boa quantidade de vitamina B3 e niacina, que colabora para a vasodilatação sanguínea. Por isso, ele é relacionado ao aumento da libido, do apetite sexual e da lubrificação das mucosas. Além disso, o amendoim é fonte de arginina, um aminoácido que promove o óxido nítrico, que também contém vitamina E. Tais fatores fazem melhorar o fluxo sanguíneo nos órgãos genitais, progredindo a libido.

### 6. **Ginseng**

O alimento atua promovendo a ereção do pênis e o aumento do desejo sexual por meio da liberação de óxido nítrico (NO) e de guanosina monofosfato. O ginseng pode ser consumido em chá, em pó (misturado nas refeições) ou em forma de suplemento (cápsula). A planta pode ser encontrada em loja de produtos naturais.

### 7. **Maca peruana**

A maca peruana é um tubérculo que possui efeito energético e teria ainda um efeito estimulante, pois atuaria nas glândulas suprarrenais e no hipotálamo, aumentando dessa forma o desejo sexual. Promove aumento da função erétil e da satisfação sexual.



# PELE NA MENOPAUSA

POR DRA. MARCELLA DELCOURT

O climatério é uma fase de diversas mudanças gradativas no corpo da mulher, culminando com a menopausa, a ausência da menstruação devido à perda da atividade folicular dos ovários, e a consequente diminuição dos hormônios estrógeno, progesterona e DHEA, um precursor da testosterona. A pele, bem como outros órgãos do organismo feminino, sofre grandes distúrbios causados pelas alterações hormonais. Este declínio hormonal que ocorre com o avanço da idade é um dos principais fatores causadores do envelhecimento da pele, ficando atrás apenas da exposição solar crônica aos raios ultravioletas. A capacidade de divisão das células fica reduzida, os telômeros se encurtam e as defesas naturais do organismo contra os radicais livres diminuem, aumentando os níveis de inflamação no corpo e tornando a pele mais fina e delicada. A redução da melanina favorece o aparecimento de manchas e cabelos brancos. A produção de fibras colágenas e elásticas também diminui, cerca de 1% a 2% ao ano, permitindo o surgimento de rugas e flacidez.

A pele da mulher sofre um sério ressecamento durante este período, pois a produção de ácido hialurônico, responsável pela retenção de água, está diretamente ligada ao estrógeno. Por estar mais delicada e sensível, a epiderme apresenta ainda uma tendência maior a reações

alérgicas causadas por substâncias químicas, como cosméticos e produtos de limpeza. O rosto, sempre mais exposto que o restante do corpo, fica propenso ao aumento de vascularização, causado pelos calores repentinos. A pele apresenta vasos pequenos e finos, deixando o rosto com aspecto avermelhado. Além disso, a falta de um sono reparador nesse período leva à liberação crônica de cortisol, o hormônio do estresse, causando afinamento da pele, redução do número de fibroblastos (células que fabricam o colágeno) e, conseqüentemente, diminuição de colágeno e elastina; todos, fatores associados ao aparecimento de rugas. O cortisol ainda leva ao encurtamento da fase de crescimento capilar e promove a queda dos fios, processo conhecido como eflúvio telógeno. Felizmente, existem muitas luzes no fim do túnel! O tratamento principal para esta fase é a terapia de reposição hormonal, que reequilibra os níveis de hormônios não apenas na pele, mas no organismo como um todo. Estudos recentes mostram inúmeros benefícios, como melhora da hidratação, da produção de suor, da textura e espessura da pele e das unhas, do crescimento dos cabelos e não menos importante, a melhora dos calores, da disposição e da libido (mulheres felizes tem peles mais viçosas). Estes mesmos estudos também apontam que quanto mais cedo o tratamento de reposição hormonal for iniciado, tóxico ou sistêmico, melhores os resultados.

Os cuidados com a pele também devem ser redobrados. Os banhos precisam ser rápidos, mornos, sem o uso de buchas e os sabonetes devem ser neutros. O uso de hidratantes corporais e faciais deve ser constante. A pele também é muito beneficiada com o uso de nutracêuticos, vitaminas e antioxidantes em cápsulas que tratam a pele de dentro para fora, retardando os efeitos do envelhecimento.

Os cabelos também devem receber a mesma atenção. Atualmente, o dermatologista conta com um arsenal de tratamentos e tecnologias que ajudam a retardar e tratar as marcas da idade, deixando a mulher com um aspecto jovial e bem para sua idade conforme os anos vão passando. A indústria de cosmecêuticos também vem investindo em pesquisas e vemos cada vez mais lançamentos de produtos eficazes e focados para esta mulher de pele madura\*.

O estilo de vida também influencia muito nesse período da vida da mulher. Já é comprovadamente estudado que a atividade física regular, o sono reparador, o controle do estresse e uma alimentação equilibrada e saudável interferem muito positivamente na prevenção e diminuição dos sintomas indesejáveis da menopausa.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) projeta que 1,2 bilhões de mulheres estarão na menopausa até o final de 2030 e, com o aumento da expectativa de vida, terão que conviver com ela praticamente um terço de suas vidas. Com um skincare adequado, hábitos de vida saudáveis e uma boa terapia hormonal, os efeitos da menopausa podem ser contornados e até controlados, evitando os sintomas mais temidos, como ondas de calor, insônia, pele seca e envelhecimento precoce (afinal, os 50 anos são os novos 20).

\*A Vichy está em fase de lançamento da nova linha Neovadiol, com três produtos especificamente desenvolvidos para tratar a pele no período da menopausa.

Participamos da cobertura do evento da **IT brands**, no JK Iguatemi, para o universo Wellness, logicamente cobrimos tudo, os 5 dias de evento, muitas experiências, talks - foi INCRÍVEL!

Conhecemos algumas marcas novas, recém-chegadas no mercado, que ficamos encantadas pelo posicionamento, sustentabilidade, cheiro, apresentação do produto, testamos os produtos e claro que o chocolate nós provamos.

## BRUNCHPORT



## TATO SENSE



## UNNA



## KAGÊ



## DOMANI




## POSH ME PLEASE



# ROMANCE(AR)

POR DANIELA PERONEO

A romantic scene of a man and a woman walking away from the camera on a modern, arched metal bridge. They are holding hands, and a small dog is walking between them. The background shows a sunset over the ocean with palm trees on the left. The overall mood is warm and nostalgic.

A maioria das pessoas, durante a infância ou adolescência, já sonhou com histórias de amor com romances tal qual aprendemos ao assistir filmes e ouvir contos de fadas.

Conforme crescemos e iniciamos nossas vidas, todos tivemos experiências que nem sempre se assemelham aos Romances sonhados. Na constituição de nossas crenças sobre o que é amor, existe o contexto sociocultural de nossa sociedade. Assim como Bauman descreve, vivemos tempos de modernidade e de amores líquidos, nos quais a grande parte das relações são superficiais, fugazes e desconstruem a ideia de romantismo ao tornarem o amor uma mercadoria provisória que serve enquanto corresponde a expectativas pontuais.

Certamente, todos nós somos influenciados pelo contexto em que vivemos. E quanto mais conscientes nos tornamos do que acontece conosco e de nossas crenças, mais se torna possível agir para não nos tornarmos reféns de comportamentos que seguem um fluxo no qual pouca profundidade se alcança.

Pensando nesse cenário, construído ao longo de décadas e que impacta a forma como as pessoas sentem e vivenciam seus relacionamentos, ilusões e decepções: Será que vale a pena acreditar em romantismo nas relações amorosas? Eu, particularmente, sempre fui uma pessoa romântica, daquelas que, por exemplo, suspira perto do ser amado, valoriza atos de conquista, comemora datas, adora relações monogâmicas e conexões daquelas em que os olhos nos olhos te levam a uma sensação de que o tempo parou e tudo que importa está na sua frente.

Viver romances é impagável. E é muito claro o quanto amo essa sensação e acredito que, quando você vive isso, sente uma alegria diferenciada em seu dia a dia. Saliento que, em minha caminhada profissional e pessoal, percebo cada vez mais as pessoas questionando se ser romântico faz sentido. Afinal, todas as vezes que nutrimos expectativas em uma relação ou referente a alguém e essas expectativas são drasticamente frustradas é comum que haja sofrimento.

Cabe lembrar que frente a momentos de sofrimento, tendemos a buscar uma forma de nos defendermos. Algumas vezes o sofrimento é grande o bastante para nos protegermos de nossas crenças. E, muitas vezes, como forma de defesa, as pessoas param de acreditar que viver um amor profundo e romântico é possível. Eu continuo sendo uma pessoa muito romântica, mesmo já tendo vivido decepções amorosas, decepções com pessoas, relacionamentos ruins. E porque sigo com essa crença e vivendo conforme essa preferência pessoal por viver um amor que seja profundo e faça sentido?

Por que eu acredito que o amor nos transforma. O amor nos faz crescer e experienciar momentos que justificam evolução e desenvolvimento. Ser amado nos ensina a nos amarmos, nos acolhe, nos eleva. Amores recíprocos possuem um poder imenso, quando eles são parte de um projeto de crescimento conjunto, eles qualificam nossa vida. Agora imagina tudo isso com momentos de romantismo?

Romances criam fluidez e beleza no dia a dia, alimentam suspiros e, assim como o título dessa coluna, “romance(ar)” romances acrescentam o ar ao amor. Respira-se diferente frente a um café na cama, uma flor que marca momentos, uma janta especial à luz de velas, um presente com significado, uma música criada com amor, uma história escrita, um símbolo tatuado que representa força em todos os momentos da união.

Certamente esses são apenas alguns exemplos de romantismo. E é claro que o romantismo pode alimentar uma paixão. Qual a fórmula? A fórmula é criada pela combinação das pessoas que resolvem se entregar a viver uma experiência tornando-a especial e cheia de dedicação.

Sendo assim, se junho é o mês dos namorados, casados, “juntados”, “encontrados”, aproveite esse momento e invista em um amor para a vida se dedicando da forma que mostra o quanto você deseja ficar, sem partir, junto a quem percebe que essa é a única escolha a fazer.

Desejo que o dia dos namorados traduza para você uma vida com aquele relacionamento sólido, profundo e feliz que você tanto desejou quando seu desejo não carregava nenhum medo.

WELL \ CHECK-IN



# SAFARI NA TANZÂNIA

POR MARCELO BARONE



Essa foi nossa opinião quando recebemos o convite mais que especial da TTW, Singita e @ Beyond para participar de 10 dias de exploração em seus lodges na Tanzânia. Imagine em 18 dias preparar documentação, segurar ânimos e expectativas e seguir para uma viagem la do outro lado?!

Pois bem, embarcamos com um grupo de seis profissionais selecionados para conhecer o pós-pandemia de duas empresas únicas na África, onde tudo começou para ambas, através de trabalhos de preservação e conscientização ambiental, ou seja, o berço de todo sucesso que ambas conquistaram hoje em seu segmento. Como a malha aérea a África desde o Brasil está deficitária, voamos para Doha por 14 horas e depois de 3 horas de conexão embarcamos ate Kilimanjaro, uma região do famoso vulcão no norte da Tanzânia. Chegamos super bem, depois de um dia e viagem, naquele aeroporto já em clima de "Safari", modesto, mas eficiente.

Tramites rápidos de chegada - apenas nos exigiram as três doses de vacina, passaporte e pagamos localmente a taxa de visto/turismo que foi de USD 50 e pronto. Entramos no país. Modo aventura ON.

Reembarcamos num avião Cesna, monomotor para um voo de 45 minutos rumo a região do Creator Lodge da AndBeyond, localizado literalmente na melhor localização possível daquela cratera extinta de vulcão, onde 620 metros abaixo uma intensa vida animal pulsa diariamente e garante um Safari único, pois os animais estão ali concentrados. Ah, muito importante - o limite de peso para a mala que podemos levar e de 15kg, justamente devido aos aviões serem menores e mais limitados. Mas não se preocupe, todos os lodges que visitaremos tem lavanderia expressa, incluída, o que possibilita que sempre tenhamos as roupas limpas e cheirosinhas sem maiores dificuldades.

Logo na chegada na pista de pouso, nosso guia Ranger, Daniel já começou a dar seu show - um jovem Tanzaniano, apaixonado por seu país se revelou um expert em encantar





pessoas, detalhar incansavelmente tudo que veríamos, mas além de tudo, nos deixar sempre a vontade e acima de tudo, seguros. Aliás, segurança e uma coisa que não deixa de estar presente em nosso dia a dia. Afinal, nos e que estamos visitando essa rica fauna e flora e nos que ficamos dentro de nosso espaço reservado para nós nesse show - nosso veículo super-preparado, com uma geladeira abastecida com água, refrigerantes, cervejas locais e vinhos sul africanos deliciosos.

Nosso ranger Daniel do Andbeyond  
Nossa chegada no AndBeyoond Creator Lodge, com apenas 21 quartos não podia ter sido mais especial - fomos recebidos pelo staff do hotel com música e dança Massai, nos dando as boas-vindas e nos abençoando por ter tido uma boa viagem. Ali já percebi que estava no lugar certo e na hora certa. Recebidos pelo gerente e encaminhados aos quartos que eram maravilhosos, os encantamentos começaram de imediato.



### **Equipe do Andbeyond Ngorongoro**

Fiquei no quarto 21, no Camp Sul do Lodge - a vista lá de cima, direto para a cratera do vulcão nos deixava paralisados. A cada raio solar, a paisagem mudava completamente e a beleza ficava cada vez mais intensa. Meu quarto tinha quatro ambientes. Logo na entrada, uma antessala com duas poltronas, uma lareira com uma mesa de centro. Mais atrás, uma cama que literalmente me abraçava - que delícia. No ambiente seguinte, uma penteadeira e um armário para colocarmos nossas roupas, mas o melhor estava por vir - um banheiro de tirar o chapéu. Duas duchas, uma banheira que me chamava toda hora que passava por ela e o toilette. Tudo de altíssimo padrão, qualidade e bom gosto.

Tempo para refreshment e logo em seguida almoço, que está incluído em nossa programação bem como todas as outras refeições, snacks e bebidas ilimitadas - em ambas as redes, todas as bebidas e refeições estão incluídas. O restaurante do lodge tinha um ambiente super acolhedor, mesas preparadas com louças locais e pintadas a mão, taças de cristal e um





cardápio digno de um restaurante Michelin. Várias opções de entrada, prato principal e sobremesas preparadas com ingredientes locais, sempre em busca de valorizar a gastronomia regional, que é muito parecida com a brasileira com temperos bem marcantes, frescos e balanceados - nada de fritura ou temperos mais fortes ou apimentados, pelo contrário, super saudável.

Neste meio tempo, nosso ranger Daniel já tinha preparado tudo para sairmos para nossa primeira expedição e foi incrível. Visitamos uma tribo Massai, para conhecer seus costumes e seus hábitos de vida. Eles vivem sempre em bando, onde os homens são responsáveis pela caça e alimentação da família e as mulheres pela construção das casas e cuidado dos filhos. Ainda vivem em ocas construídas de barro e estrume de animal para dar a liga, em forma circular, pois assim um protege o outro.

Conhecemos o filho do chef daquela tribo, Barak, que depois de quebrar o gelo inicial da visita, nos levou para conhecer suas esposas, isso mesmo, no plural, três delas. Muito comum na comunidade massai um homem ter mais de uma esposa, e o processo acontece sempre em troca de animais. Fomos recebidos com danças e acompanhamos uma demonstração para saber quem seria o homem mais desejado e poderoso do momento - o homem que conseguir pular mais alto, vence.

Segundo dia, 5h30 todos de pé, já com bateria carregada e em direção a cratera novamente, so que desta vez fomos os primeiros a entrar na região, o que nos permitiu ver em primeira mão e em um lugar mais longínquo, famílias de hienas, elefantes, zebras sempre em manada - uma beleza sem igual para nos que estamos acostumados a vê-los num Zoo ou parque.



### Creator Safari

Foram oito horas de exploração intensos e cheio de novidades e informações relevantes do cotidiano e da região. De volta ao nosso paraíso, e com chuva naquela tarde, o que mais queríamos era um banho quente e um bom jantar - até parecia leitura de pensamento - chego em meu quarto, abro a porta e uma banheira estava me esperando, quentinha e decorada lindamente com flores frescas e sais de banho - não deu outra - relaxamento total! Descansados, banhados, fomos para a sala de estar do hotel, vinho, drinks e uma surpresa de nosso maganer, o Sr Mussa - ele preparou um jantar para nosso grupo na cave do hotel, decoração impecável, um menu maravilhoso harmonizado com vinhos locais deliciosos para nossa última noite - foi muito intenso e animado com a equipe do hotel nos mostrando experiências únicas que eles preparam para nossos viajantes.

Na primeira hora do dia seguinte, partimos para outra nova aventura, rumo a pista de pouso de Masai Mara , embarcamos num Pilatus rumo ao Pq Nacional do Serengeti, 45 minutos de voo dali. O Pq Nacional do Serengeti e a maior área protegida federal da Tanzânia, com milhares de animais em seu ambiente natural e parte da grande migração, um ciclo anual de migração de animais sempre em busca de água fresca e comida.





Logo que chegamos, nosso guia Wilson nos recebeu com seu sorriso honesto e já nos surpreendendo. Nosso objetivo no Serengeti era observar a grande migração e nos hospedar no AndBeyond Under Canvas, tendas de alto luxo montadas em meio ao Serengeti para termos literalmente uma experiência imersiva, e foi o que tivemos.

Fomos recebidos, Wilson disse que não poderíamos perder tempo e que havia levado o almoço para nós e que rumaríamos direto para um Safari e durante ele, almoçaríamos. Depois de 30 minutos em trânsito, Wilson arma uma mesa de pique nique em meio a savanah e tira um almoço completo e delicioso com uma fresca salada, iscas de carne, frutas, petiscos e da geladeira do jeep águas, refrigerantes, cervejas e vinhos a vontade. Uma delícia estar num ambiente tão selvagem, mas ao mesmo tempo tão surpreendentemente acolhedor com estes pequenos detalhes.

Estar no Serengeti na grande migração é algo único. Para entenderem, é o mesmo que estar no Rio de Janeiro durante o Carnaval - um espetáculo único. Milhares de zebras, gnus, elefantes entre outros animais rumo ao norte em busca de comida e água, tornando isso um espetáculo visual - imagine uma fila quilométrica de animais em fila indiana caminhando? e isso aí! No fim da tarde, rumamos ao Under Canvas e novamente aquela surpresa - tendas de altíssimo luxo montadas em meio a savanah, com tapetes, cama box mega confortável, roupa de cama 800 fios, chuveiro de água quente e uma vasta opção de bebidas e comidas preparadas por uma equipe dedicada de chefs e auxiliares. Não havia limites para nos encantar. Imagine que até um bolo de aniversário prepararam ali, com uma estrutura precária de cozinha! Incrível. Muita cantoria, dança e um espetáculo de nosso mordomo, o Julius from Valencia - um tanzaniense bem-humorado, maratonista e que já havia corrido nas maiores capitais do mundo. Amanheceu, e a mesa do café da manhã fora servida em meio a área gramada do acampamento. Café completo, pães, ovos, frutas e tudo mais. Imagine a dificuldade que deve ser em trazer

tudo de fora. Minha curiosidade falou mais alta e fui atrás do gerente do camp para saber o milagre disso e a resposta foi simples. Café da manhã e jantar no Under Canvas Tudo vem de fora, 2 horas em avião e depois 45 minutos em carro duas vezes por semana. Um gerador a gasolina funciona durante o dia para carregar as baterias das geladeiras e de outras estruturas necessárias, mas a noite desligam para preservar o silêncio necessário para não atrapalhar os animais.



**Nossa tenda de luxo no Under Canvas**

Dia seguinte, saímos cedinho para mais um Safari com o Wilson e aí o show aconteceu - famílias de leões, leões com seus filhotes, girafas, rinocerontes, gnus, zebras, elefantes, hienas e muitas outras espécies foram apreciadas a exaustão e explicadas em seus mínimos detalhes pelo nosso querido Wilson que sabia como nos encantar a cada curva ou track, afinal eles encontravam os animais observando suas pegadas e o entorno, através de galhos quebrados ou até mesmo dos cocos eliminados por onde passavam. Hora de dizer adeus a mais esse amigo que nos encantou, e embarcar em mais 20 minutos de voo rumo a Grumeti Game Reserve, 350 mil hectares de reserva privada administrada pela Singita, a nova rede de lodges que conheceríamos e nos encantaríamos. Voamos com a Grumeti Air da mesma rede de lodges e já notamos a diferença e a surpresa em um avião novinho, pilotos supersimpáticos e amenities em nossos assentos. Voo rápido e pousamos na airstrip do Grumeti e lá já estava nosso mais novo futuro amigo, o Calson, um rapaz tímido que no

final da viagem se revela - já já você vai descobrir por quê.

Calson nos recebe de braços abertos e com ele vamos em direção ao Singita Sabora Tend Camp, um acampamento em tendas ainda mais surpreendentes do que a que havíamos deixado para trás - uma estrutura fixa desta vez, com ampla área de convivência, restaurante, piscina, academia e até spa, as tendas do Sabora oferecem disposição circular, todas com vista a savanah e super completas - amplo quarto dormitório, lounge com cozinha completa, duas duchas de banho (uma interna e outra externa) e uma banheira capaz de nos deixar relaxados a noite inteira. Chegamos, fomos recebidos pela simpática equipe do Lodge e já fomos pro almoço, onde legumes frescos, frutas recém-colhidas e um cardápio variado nos mostrou a mudança superior em relação aos lodges anteriores.



**Nosso ranger Calson do Singita – um fotógrafo profissional**

A diferença deste Camp e que por ser fixo e não itinerante (muda de lugar a cada 3 meses), permite com que a estrutura necessária para atender ainda melhor esteja presente sempre.

## WELL \ CHECK-IN

Esse detalhe permitiu que percebêssemos e vivenciássemos uma estadia única com direito a animais noturnos em volta de nossas tendas, dando a sensação de liberdade e experiencia real de safari. Piscina, area de convivência em volta da fogueira, sala de jogos e ate uma deli atendiam todas as necessidades que tínhamos como hospedes. As 5 da manhã o telefone do quarto toca e a surpresa.

Mr Marcelo, esperamos você em 30 minutos para sairmos para um Safari em balão - uau!!!!



### Nosso passeio de balão com um panorama diferente

E la fomos nos. Já estávamos a mil, adrenalina e tudo mais a florando, mas o melhor aconteceu - a caminho do ponto de decolagem, do nada, um leopardo apareceu na frente do nosso jeep - aquela apreensão e tensão, afinal esse animal é extremamente raro de se ver - até o Calson ficou congelado. Pronto! a viagem estava em seu esplendor - filmamos bem de perto. Que sensação.

O dia começou bem e la fomos embarcar no balão para 1h15 de voo sobre o Grumeti. Lindíssimo. A paisagem muda completamente. Voo tranquilo, pouso tranquilo de profissional - nosso piloto literalmente encostou a cesta do balão na savanah - nada de arrastar o povo dentro, trancos e barrancos - foi leve e suave. Parabéns, Seringueti Balloons.

Por volta das 8h30, voltamos pro lodge para tomar café da manhã e aproveitar a manhã na piscina do lodge e almoçar tranquilamente antes de partirmos pro safari da tarde que nos deu outros panoramas de uma reserva crivada

e as facilidades de poder se aproximar ainda mais dos animais literalmente em meio a savanah e sem outros jeeps por perto. Era praticamente nosso. Faz toda a diferença. Pudemos nos aproximar de uma família de 12 leões a uma distância de 2 metros - as fotos eram impressionantes e ficaram lindas. Anoiteceu e o jantar de despedida não poderia ter sido mais especial - conhecemos e saboreamos a comida típica e cotidiana da Tanzânia, cheia de sabores e texturas - adivinhem o que é? Arroz, feijão, carne e polenta - acreditem so!

Na manhã seguinte nossa missão era nobre e bem esperada - fomos conhecer a Grumeti Fund, uma fundação filantrópica do Singita que objetiva educar e preservar a cultura local da area da reserva, além de levar as 21 vilas da regio oportunidade de melhorarem de vida através de atividades coletivas, da escola para os menores até a universidade com foco aos que buscam praticar atividades de preservação, meio ambiente, turismo entre outras. Um lindo trabalho que envolvem muitas empresas que apoiam através de patrocínio financeiro. Nos tivemos a oportunidade de conhecer a escola local, super bem montada e levar doações de roupa, material didático e fazer um bate papo com os 18 alunos que nos receberam para trocarmos informações sobre o Brasil e eles sobre a Tanzânia. Foi incrível. De la, seguimos para nosso último lodge, já imaginando que nada mais poderia ser superado.

Rodamos meia hora até chegarmos no Singita Faru Faru, localizado no alto da colina, com uma vista panorâmica única da savanah, fomos recebidos pela equipa supersimpática do hotel, com destaque para o MC, hostess que diariamente nos surpreendia com seus drinks locais, pratos deliciosos e com um sorriso sempre estampado no rosto.

Esse lodge, por ser o último que nos hospedariamos, tinha características bem diferentes dos anteriores - localizado no alto da colina, cada quarto tinha uma vista diferente para o Rio Grumeti e eram muito lindos - amplos, um janelão com vista para a savanah e ducha externa com vista para o





rio, destacava-se pelo conforto de sua cama king e por ter um chevron para leitura na antessala. Um bar completo com águas, refrigerantes, cervejas e vinhos era repostado diariamente, como acontecia no Andbeyond Ngorogoro e Singita Sabora, permitindo que escolhêssemos o que beber diariamente. Um amenitie que deixei de comentar nos outros lodges, e sempre dispostos para usufruirmos, era um chapéu para o sol forte, um poncho para o frio e repelente produzido especialmente para os hotéis, com um aroma fresco e gostoso - mais um facilitador em busca de manter as necessidades de o que levar atendidas.

Almoçamos com uma vista linda do bar que fica no rooftop das áreas comuns do Faru Faru e a tarde fizemos um safari mais que especial, pois em meio a procura de animais pela savanah nos deparamos com uma cheta lindíssima passeando e procurando seu almoço - ficamos ao redor dela por umas duas horas para buscar a melhor foto e ficou perfeito.



Cheetah a dois metros do nosso jeep

Dali, seguimos para visitar uma residência/lodge do Singita chamada Seringueti House - uma casa com quatro suítes que acomoda até 10 pessoas equipada com serviço de mordomo, cozinha completa, academia, piscina aquecida com raia de 25 metros, churrasqueira e até uma quadra de tênis, acreditam nisso?! Ideal para famílias que queiram estar juntas nesta experiência única, mas ao mesmo tempo manter todo o luxo e serviço de alto padrão oferecido. Junto com a locação e serviços de hotelaria, ainda há a disposição guias rangers com jeeps exclusivos para seus hóspedes.

De regresso ao Faru Faru, afinal de contas merecíamos um descanso. Logo na manhã seguinte, saímos para um safari afim de buscar mais oportunidades de boas fotos e lá estavam girafas agrupadas cuidando de seus filhotes, zebras e muitos outros animais em áreas mais remotas da reserva. Pensei, bem, e isso - finito. Vamos voltar pro lodge e curtir uma piscininha. Nosso guia Calson começou a enrolar no caminho de volta e achei estranho, mas de repente, surpresa de novo.

Atras de umas arvores, logo depois de uma subida, estacionamos numa clareira e nela nosso café da manhã estava sendo preparado em meio a savanah - uma mesa com oito lugares foi posta, frutas, bebidas a vontade e uma churrasqueira preparavam ribs, linguiças, ovos, omeletes, legumes assados, camarões enormes e até lagosta - tudo isso no meio do nada - encerramos a viagem com chave de ouro. Além do sabor da comida, a satisfação dos nossos anfitriões em preparar isso tudo estava estampada no rosto de cada um. Ficou claro que a missão deles e essa - surpreender, encantar e superar sempre as expectativas.



## WELL \ CHECK-IN

De volta ao lodge, piscina, cortiço e apreciação do último pôr do sol antes de começar a jornada de volta.

Apreendi que a vida é feita por pessoas, momentos e experiências únicas. Nosso grupo de seis pessoas, dois homens e quatro mulheres, viajou animado, se conheceu e conviveu intensamente 24 horas por dia e descobriu que o sucesso da viagem estava em nossas mãos e na forma que interagimos em nosso dia a dia. Pessoas incríveis nos lodges, guias cuidadosos e prestativos e muito bom humor, garantiram o sucesso da nossa aventura.

Tanzânia, Safari e os lodges AndBeyond e Singita ficaram marcados para sempre em minha vida. Voltarei sempre que puder e divulgarei a todos que o paraíso existe e não necessariamente precisa ter palmeiras e uma praia para tomarmos uma marguerita.



Nossa tripulação sempre a postos

## CURIOSIDADES

Nosso guia ranger Wilson é um Massai legítimo. Aos 19 anos, ele e sete amigos partiram para uma jornada que transformou a vida deles. Para conseguirem prestígio o destaque na sociedade Massai, um grande desafio deveria ser ultrapassado. Eles conseguiram matar um leão, numa caça que durou três horas, usando lanças apenas. A primeira lança foi dada pelo Wilson e por isso ele alcançou um nível superior de prestígio perante sua tribo, reconhecido através de uma marca presente hoje em seu braço esquerdo.

Você sabia que os animais não notam nossa presença nos carros de safari? Eles percebem apenas um grande objeto, único – por isso é possível estar em segurança e nas reservas privadas, aproximar-se dos animais para serem observados.

Os elefantes e hipopótamos digerem apenas 30% de todo alimento consumido e os 70% passam direto pelo seu intestino e são eliminados.

Todos os lodges oferecem serviço expresso de lavanderia para seus hóspedes, facilitando assim a arrumação da mala.





# AMAR COMO O SOL

POR NATHAN SANCHES



Para essa edição especial de dia dos namorados, me convidaram para falar sobre o amor. Não é fácil, me sinto completamente despreparado para tal empreitada. Primeiro porque falar sobre amor é sagrado, como tudo que é sagrado, facilmente cai na banalidade e se torna brega na boca daqueles que não dominam o dom da poesia. Segundo, porque amor é como o Sol: uma entidade e não apenas um conceito. Falar sobre ele nunca conseguirá traduzir a sua presença, é preciso sair das sombras e caminhar até seu calor. Acredito que com o amor seja assim também, de nada adianta falar se não for para sair do medo e ir em direção a um abraço, um afeto, um olhar que dura mais do que um instante. Ainda bem que sei que não preciso apresentar o amor a você, afinal, você tem mãe, um pai, um cachorro fiel e querido. Em algum momento já recebeu um afago ou sentiu o aperto de um peito quente. Quem não conhece o amor? Acho que nossa dificuldade maior tem sido em amar. Temos dificuldade de dar o que achamos que nos é limitado. Quer dizer, posso falar apenas por mim, eu tenho dificuldade em amar como o sol. Veja bem, o sol não escolhe sobre quem vai brilhar, é generoso e diariamente disponível. Mesmo quando há escuras nuvens, tenebrosas tempestades, ele está presente, fiel e persistente. Sua força nunca diminui, nem sua generosidade. Ele nutre tudo que cresce e é fonte de inspiração para tudo que se move em direção a transformação aqui na terra. Algumas pessoas podem dizer que é auto centrado, afinal, o Sol exige que tudo gire em torno de si. Não concordo, acredito que a sua ausência na noite fria demonstra seu caráter de respeito. Afinal, amar como o Sol também é compreender que a distância pode ser bem vinda, que o outro precisa esfriar de nosso calor e que apenas confiando no tempo, a dança da vida traz nosso amado para perto no dia seguinte.

Com essa analogia, confesso que ainda estou aprendendo a amar. Há pouco, entendi que esse processo começa por mim para que possa se expandir para minha família e amigos. Quem sabe um dia, aprenda amar também meus inimigos. Ainda tenho uma longa jornada nisso. Volto ao que disse no começo, apesar de despreparado para falar sobre o amor, hoje me sinto tranquilo porque sei que posso contar com minha parceira nesse processo.

Fernanda brilha todos os dias ao meu lado, que esplendor! Um lindo nascer do sol que me aquece, ilumina e ajuda a sair das sombras dos meus medos.

# MEDICINA INTEGRATIVA

POR DRA. AMANDA NUNES

AFINAL, O QUE É MEDICINA INTEGRATIVA ?

É uma forma de abordagem, não uma especialidade médica. Através da medicina funcional integrativa buscamos colocar o paciente como ator principal no processo de cura. Ela é centrada na pessoa e não na doença. Essa abordagem integral permite compreender todos os fatores envolvidos no processo de adoecimento e assim possibilita tratar a causa e não apenas os sintomas da doença. É uma forma de abordagem, não uma especialidade médica. Através da medicina funcional integrativa buscamos colocar o paciente como ator principal no processo de cura. Ela é centrada na pessoa e não na doença. Essa abordagem integral permite compreender todos os fatores envolvidos no processo de adoecimento e assim possibilita tratar a causa e não apenas os sintomas da doença. A saúde integral tem uma abordagem terapêutica que busca o equilíbrio entre os fatores físicos, mentais e emocionais.

Você já deve ter ouvido falar que problemas mentais e emocionais podem causar doenças físicas, certo? O contrário também pode acontecer: problemas no nosso corpo podem impactar nossa saúde mental gerando quadros de ansiedade e depressão, diagnósticos comuns após o covid.

Essa prática médica ganhou bastante destaque principalmente no impacto causado pela pandemia na busca por saúde e qualidade de vida. O aumento na demanda de pacientes conscientes e preocupados com a saúde fez com que as práticas integrativas ganhassem visibilidade e espaço no mercado. Mas não é algo novo no conhecimento humano, ela está presente há milênios em escolas orientais de saúde, como na medicina chinesa e na Ayurveda. A promoção de saúde e prevenção de doenças é o principal compromisso do médico integrativo, trazendo opções ao paciente para que ele tome as rédeas de sua saúde e compreenda seu papel ativo para cura ou remissão das doenças. Entender o ser e suas individualidades como traumas de infância, gatilhos emocionais, hereditariedade, hábitos de vida prejudiciais, alimentação inflamatória, trabalho desgastante, relações sociais conturbadas, tudo isso faz parte de uma boa anamnese que leva em consideração nossas diferenças.

Assim, no atendimento é abordado de forma integral e completa o processo de cura, com atuação conjunta e sinérgica de profissionais da saúde, como terapeutas holísticos, fisioterapeutas e nutricionistas . Ela combina a medicina convencional com as práticas de medicina complementares alinhando os 3 pilares do ser FÍSICO, MENTAL E ESPIRITUAL.

Para restabelecer esse equilíbrio destaca-se a alimentação saudável, prática regular de exercício físico, suplementação de vitaminas e nutrientes essenciais, modulação do estresse e qualidade do sono. A cannabis medicinal, ozonioterapia, terapia biofísica, terapia frequencial, terapia neural, detox de metais, desparasitação, soroterapia e injetáveis - são práticas do tratamento integral. Com a limpeza do terreno biológico atrelado a mudança de hábitos de vida os diagnósticos passam de uma sentença a um período de desequilíbrio orgânico "Tuas forças naturais, as que estão dentro de ti, serão as que curarão as doenças." Hipócrates - Pai da Medicina



WELL

WELLMAG.COM.BR

@bywellmag