

WELL

#36



**DRA FERNANDA
DIAZER**
FOCO NA AUTOESTIMA

AQUI VOCÊ NÃO PRECISA SE
PREOCUPAR COM NADA.

ALÉM DE VIVER UMA
EXPERIENCIA INCRÍVEL

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



www.conciergeviagem.com



+ 55 11 985919921



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

CONTEUDO

1 METAMORFOSE

Como funciona o processo de transmutação interna?



2 VIBES

O cérebro, a oração e a meditação

3 LIDERANÇA

A postura dos líderes

4 COACHING

bem-estar duradouro

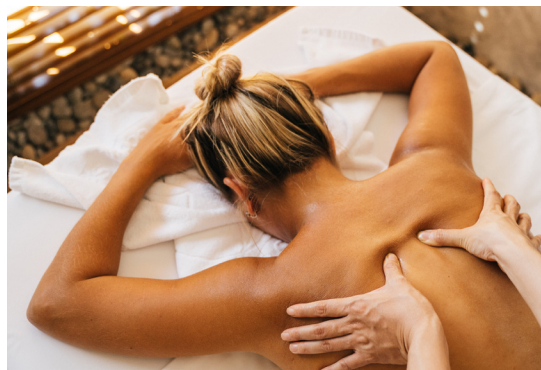
5 INTERVENÇÃO

Varicocele e a infertilidade masculina



6 WELLNESS

Spas para seu bem-estar



7 INSIDE

Autoconfiança

8 CHECK-IN

Sri Lanca



COLUNISTAS

VIBES - BIA DE LUCA @[BIADELUCA](#) | **SAÚDE** - DR. FILIPPO PEDRINOLA @[DRFILIPPOPEDRINOLA](#) | **INTERVENÇÃO** - DR HENRIQUE ELKIS - @[DRHENRIQUEELKIS](#) | **INSIDE** - SAMANTHA HACKRADT @[SAMHACKRADT](#) | **DERMA** - DRA.MARCELLA DELCOURT @[DERMATOLOGIACONSCIENTE](#) | **NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO @[ISABELLAORCCARO](#) | **CHECK-IN** - MARCELO BARONE @[CONCIERGE](#) | **TERAPIA** - DANIELA PERONEO @[DANIELA_PERONEO](#) | **INTEGRATIVA** - DRA AMANDA NUNES @[AMANDANUNESDR](#) | **ASTROS** - PRISCILA DE CHARBONNIERES - @[SOULLOOP.BR](#) | **WELLNESS** - ANA CAROLINA DE SIMONE - @[ANACAROLINADESIMONE_SPA](#) | **TRATAR** - FERNANDA DIAZER - @[FERNANDADIAZER](#) | **SONO** - DR GUILHERME BRASSANINI - @[DRGUILHERMEBRASSANINI](#) | **METAMORFOSE** - KIKI HADDAD - @[KIKIHADDAD](#) | **COACHING** - MAYRA CHIMELLO - @[MAYRA_CHIMELLO](#) | **LIDERANÇA** - RENATA DABUS GOZZO - @[NA_MINHA_ESTANTE_TEM_UM LIVRO](#) | **BUCAL** - DRA. BIBIANE LAGO - @[DRA.BIBIANELAGO](#)

WELL

ISSUE #36 - AGO | SET - 2023

Olá Wellners!

Em um mundo onde as pressões sociais e as comparações incessantes correm desenfreadas, é hora de mergulharmos na essência da autoestima - um tópico de grande importância. A autoestima vai além da mera aparência física, moldando nossa confiança, resiliência e como interagimos com o mundo ao nosso redor. Cultivar uma autoestima saudável é um esforço contínuo que exige introspecção, autoaceitação e o reconhecimento inabalável de nosso valor intrínseco.

A capa desse mês mexeu demais com a minha autoestima, me trouxe a vontade de me olhar no espelho e voltar a gostar do que eu via. A Dra Fernanda, muda diariamente a vida de muita gente. Eu digo que é o melhor lugar do mundo... porque é mesmo! A sensação de acolhimento, de se sentir em casa é surreal.

Então, minha dica, façam as pazes com o espelho, não apenas nutriremos nosso próprio bem-estar, mas também criaremos um ambiente onde a autoestima florescerá, independentemente de suas diferenças e narrativas únicas.

*Com amor,
Sam Hackradt.
sam@wellmag.com.br*



WELL\ TEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt

Mídias | Diretora Editorial: Nathaly H. Nery

Fotógrafo da capa: Juliano Ceza

Audiovisual: Kavemi Studio

Projeto Gráfico: Estudio S.A

Maquiagem: Emily Fuchter

Relações Públicas: Prestige Comunicação

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag



BEM-ESTAR

EM PRIMEIRO LUGAR

POR ANA CAROLINA DE SIMONE



Após pandemia, tratamentos em spas entram em ascensão.

Há um movimento wellness, promoção da saúde e do bem-estar que, há anos, vem trazendo muitas pessoas para os spas. Isso porque, nos últimos três anos, logo depois da pandemia Covid-19, o mercado de spas começou a notar um crescimento considerável nas demandas para tratamentos e terapia de bem-estar.

A pandemia comprometeu a nossa saúde, nos trouxe, a contragosto, o isolamento social, fomos forçados a nos adaptar a uma nova rotina diária e vimos disparar muitos problemas de saúde, como ansiedade, insônia, depressão, queda de cabelo, sobrepeso, e, como se não bastasse tudo isso, o medo nos levou a um estado de preocupação constante.

Em meados de dezembro de 2020, li um estudo e nele apontava que a maioria das pessoas estavam dispostas a trocar bens materiais por boas experiências. Analisando as preferências, quando o assunto é bem-estar neste período pós pandemia, 68% dos brasileiros declararam preferir experimentar momentos agradáveis do que adquirir bens materiais.

A partir deste evento, passamos a nos questionar sobre como cuidávamos e se realmente cuidávamos bem do nosso corpo físico, da nossa mente, e do nosso campo emocional e espiritual.

Passado esses tempos difíceis, retomamos nossas vidas com um olhar mais atencioso aos nossos hábitos diários e uma responsabilidade maior com a nossa saúde.

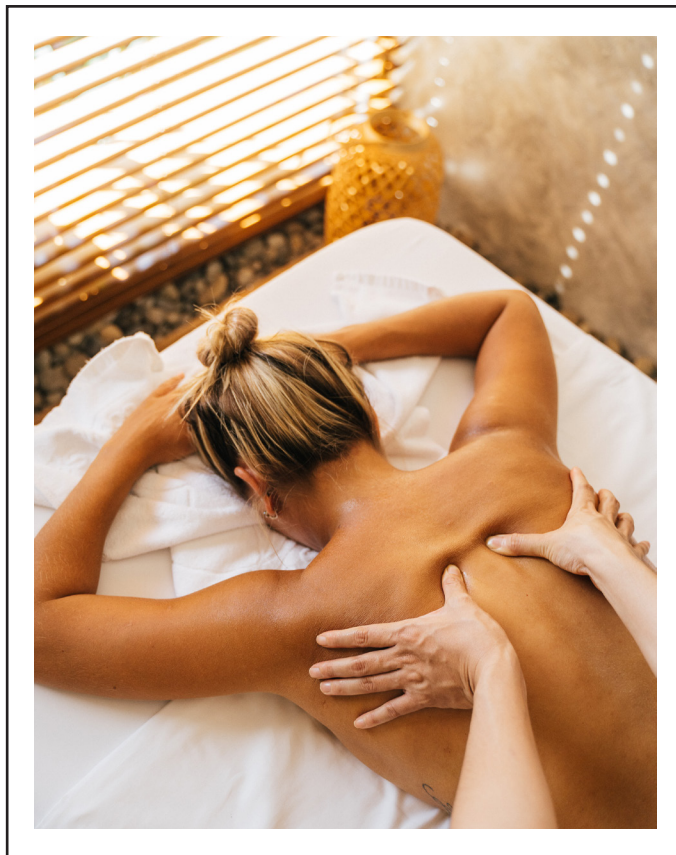
Por que os spas?

Spas são, historicamente, lugares de relaxamento, eliminação de dores físicas e descanso da mente. A conquista de mente e do corpo são sempre foi o grande objetivo desse mercado.

Há uma infinidade de terapias e tratamentos corporais, faciais e capilares que são benéficos à nossa saúde e que nos levam a um estado de relaxamento profundo. Veja:

Banhos de ofurô seguidos de massagem com óleos essenciais, terapia crânio sacral, tratamento estético facial que estende a massagem para o pescoço, colo e costas, tratamentos capilares com massagens na cabeça e pés simultaneamente, a hidroterapia como o maravilhoso watsu. Técnicas orientais, técnicas balinesas, técnicas da ayurveda.

Seja qual for o conceito ou a linha de terapia, o intuito é único: relaxar, descansar, desligar,



recobrar as energias. Estudos comprovam que fazer massagem controla o estresse, diminui a ansiedade, alivia tensões e dores musculares, melhora a circulação sanguínea, diminuem o cansaço e melhora o sono.

Soma-se a tudo isso: enxovais macios, óleos vegetais que cuidam e hidratam a pele, óleos essenciais ou cosméticos de marcas renomadas que potencializam os resultados dos tratamentos. Bons spas não só capacitam suas equipes tecnicamente, mas também ensinam como ter uma escuta atenta. Esse é o grande diferencial de um bom espaço para esses cuidados.

Quando a equipe é paciente e sabe ouvir o cliente, o resultado almejado é alcançado. Tudo depende da sintonia e da conexão estabelecida no momento do atendimento. E, claro, do conhecimento de credibilidade.

Cuidar da saúde vai além de frequentar spas, mas podemos dizer que se tornou essencial a frequência habitual e a dedicação de um momento de cuidado consigo. Cuidar de nosso corpo e da nossa mente, com benefícios físicos e psicológicos, é mais do que uma necessidade, hoje em dia. É uma responsabilidade com a nossa saúde.

Vejo que essa tendência veio para permanecer e se tornar cada dia mais forte e necessário.

ESTÉTICA HUMANIZADA

TRATAMENTO COM ACOLHIMENTO

POR NATHALY NERY

A nossa capa de Agosto, nos traz ninguém mais que a Fernanda Diazer.

Desde muito pequena, acompanhando sua mãe em sua jornada aos hospitais públicos e particulares, começou a observar que praticamente quase não existia qualidade nos atendimentos, compaixão com o próximo e empatia dentro do ambiente hospitalar.

Aquela forma de tratamento ríspido, sem cuidado e sem afeto a deixava muito triste e inconformada, pois, era justamente naquele momento que os pacientes mais precisavam de atenção. Desde então, percebeu que, definitivamente, iria atuar na área da saúde para fazer a diferença.

Iniciou sua carreira como técnica em radiologia médica e o seu primeiro estágio, foi no próprio hospital onde não teve uma boa experiência quando criança. Coincidência ou não, a vida a levou até lá. Em diversas ocasiões, quando tentava implementar conceitos de um atendimento mais humanizado, incomodou muitas pessoas e escutou muitos “nãos”, mas a experiência a fortaleceu e fez acreditar que valeria a pena seguir firme com seus princípios e valores. Dando continuidade à sua jornada dentro da área de saúde, concluiu a graduação em biomedicina e, em seguida, a pós-graduação em estética. Começou a atuar, efetivamente, na área da estética, após estar devidamente habilitada.

No início, os primeiros atendimentos foram realizados na clínica da faculdade com pacientes modelo, amigos e parentes. Com o tempo foi se aperfeiçoando nas técnicas e estudando de forma intensa e constante. Muitas vezes se pegou acordando em cima de livros e artigos durante a madrugada, pois, era o único momento que ela tinha para se dedicar aos estudos e conciliar com o trabalho, vida de mãe e esposa.

Decidiu se desligar da empresa onde trabalhava na época, para dedicar-se integralmente a estética. Começou atendendo em algumas clínicas de São Paulo, mas, percebeu que aquele atendimento convencional, não lhe agradava. A busca em oferecer um atendimento humanizado, com técnicas inovadoras, segurança e entrega de resultados, sempre foi sua grande vontade.

Após enfrentar grandes desafios, obstáculos e contratemplos, em 2019 conseguiu realizar o seu grande sonho de longa data e inaugurou a própria clínica, batizada de “Diazer”.

Com o apoio de seu marido na administração, iniciaram em uma sala comercial que foi dividida em dois consultórios de atendimento e uma recepção.

Em poucos meses, perceberam que haveria a necessidade de ampliar a Diazer e iniciaram um novo projeto. Neste período de obras, enfrentaram momentos bem complicados durante pandemia do Covid-19, mas com muita perseverança, amor, foco, fé e gestão financeira,

conseguiram superar mais este obstáculo.

Neste período também criaram a empresa “Déffo”, iniciando com uma linha de produtos manipulados, com o objetivo de potencializar os resultados dos tratamentos. Porém, sentiram a necessidade de industrializá-los, afim de melhorar ainda mais a qualidade e agregar a nanotecnologia de forma eficaz, proporcionando resultados superiores, comparados aos produtos manipulados convencionais. Atualmente, estão com 15 produtos em desenvolvimento, incluindo as linhas de tratamentos corporais, faciais, capilares e a linha alimentícia. Além, da nanotecnologia aplicada, a característica é entregar resultados efetivos, qualidade superior e a preocupação em não realizar testes em animais. A expectativa deles é expandir no mercado brasileiro





e internacional e mostrar ao mundo a eficiência de seus produtos.

Hoje, a Diazer abrange uma área ampla, com 7 consultórios e contempla uma equipe competente, qualificada, e em constante treinamento. Com demasiado sucesso dos tratamentos, estão em pleno crescimento e pretendem expandir os horizontes. A Fernanda está sempre em busca de fazer a diferença, trabalhar para melhoria da saúde e autoestima das pessoas, ajudando os seus pacientes a desenvolver uma imagem corporal positiva, melhorando a saúde física e emocional.

Conseguiu criar a experiência Diazer, em um ambiente seguro e acolhedor para que os pacientes se sintam à vontade, e compartilhem suas inseguranças e expectativas, estabelecendo uma base sólida de confiança com ela e com sua equipe. Através de conversas, avalia atentamente seus desejos, preocupações e histórias pessoais para traçar o melhor protocolo, priorizando a individualidade de cada paciente.

Ela tem uma frase que leva para a vida : “Ame o que faz que colherás bons frutos. Faça com amor, faça o melhor pelo próximo e não desista !” Esta frase move sua vida.

Completaram 4 anos de Diazer no mês de julho de 2023. Mas afinal, o que seria bem-estar à Fernanda, que já o busca desde pequena? E como será que ela o aplica em seu dia-a-dia?

“Bem-estar é um estado de equilíbrio mental, físico e emocional, onde é possível sentir-se satisfeito, em harmonia consigo mesmo e saudável. Abrange diversos aspectos da vida, como a saúde física, o bem-estar emocional, os relacionamentos, a autenticidade, a satisfação no trabalho e o senso de propósito.

Para aplicar o bem-estar no dia a dia, é importante adotar práticas e hábitos saudáveis.”

Algumas dicas da Fernanda, para melhorarmos o nosso dia a dia:

- Cuide do seu corpo praticando atividade física regularmente;
- Alimente-se de forma equilibrada e saudável;
- Descanse adequadamente;
- Mantenha uma rotina de cuidados pessoais, como higiene e sono equilibrado.
- Pratique o autocuidado emocional, inclua atividades como meditação, terapia, expressão criativa, passe mais tempo com pessoas queridas e busque coisas que tragam alegria e relaxamento.
- Cultive relacionamentos positivos e significativos em sua vida, nutrindo essas relações com respeito, apoio mútuo e comunicação aberta.
- Viva de acordo com seus valores e princípios.

- Busque atividades que realmente lhe tragam satisfação e permita-se ser verdadeiro consigo mesmo, evitando a comparação com os outros.

- Mantenha equilíbrio entre o lazer e o trabalho, separe um tempo para atividades prazerosas e relaxantes.

- Permita-se desconectar do trabalho, quando necessário, evitando o esgotamento e o estresse excessivo.

- Gerencie o estresse, utilize técnicas como exercícios de respiração, relaxamento e atividades físicas. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse diário.

- Permita-se fazer mais por você, faça tratamentos estéticos sim! Não sinta culpa de cuidar de você.

- **Conselhos e Dicas para cada fase etária:**

• **Para pessoas de 20 anos:**

Priorize uma alimentação equilibrada, exercícios regulares e uma rotina de sono adequada.

Estabeleça uma rotina de cuidados com a pele, utilize protetor solar diariamente, hidrate a pele e mantenha uma boa higiene.

Beba água, a hidratação adequada é essencial para manter a saúde geral e a pele radiante.

Evite fumar, não consuma álcool em excesso e não se exponha ao sol sem proteção.

Faça limpeza de pele esporadicamente.

Busque conhecer sobre a ozonioterapia, ao qual tem potente ação anti-inflamatória para peles acnéicas, além de estimular colágeno e clarear manchas.

• **Para pessoas de 30 anos:**

Continue com uma alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares e uma boa rotina de sono.

Mantenha-se ativo, busque atividades que você goste e as inclua na sua rotina de atividades para fortalecer o corpo e a mente.

Pratique técnicas de gerenciamento do estresse, como meditação, para manter uma mente equilibrada.

Reserve tempo para cuidar de si mesmo, uma pausa relaxante ou atividades que lhe traga prazer.

Faça limpeza de pele esporadicamente e algum procedimento estético para bioestimular a produção de colágeno como: radiofrequência, Ultrassom microfocado (Ultraformer) e laser Lavieen, que irão prevenir o envelhecimento, mantendo uma pele mais firme e saudável. Se tiver tendência a rugas, comece com o Botox preventivo.

• **Para pessoas de 40 anos:**

Faça exames de saúde regularmente, incluindo a

verificação do colesterol e pressão arterial. Tenha uma alimentação equilibrada e pratique exercícios regulares.

Esteja atento ao seu bem-estar emocional e busque estratégias para lidar com o estresse e o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Consulte um especialista sobre nutrição e inclua atividades de fortalecimento ósseo em sua rotina. Faça procedimentos que recupere o colágeno facial e corporal: como o Radiesse, Ultrassom microfocado, (Ultraformer), procedimentos que hidratam a pele de forma abundante como o Profilllo e introduza Botox para prevenir rugas profundas de 1 a 2 vezes ao ano.

Faça ozonioterapia para manter-se em equilíbrio, saudável e jovial (a ozonioterapia auxilia na produção de colágeno, possui oxigênio medicinal puro, oxigenando assim, as células de forma sistêmica e auxiliando na produção de antioxidantes).

Faça mesoterapia com aminoácidos e antioxidantes naturais que promovem a longevidade celular, tem ação anti-inflamatória, além de melhorar a retenção de líquidos e consequentemente proporcionará mais saúde e bem estar.

• Para pessoas de 50 anos:

Continue com uma rotina regular de atividades físicas para ajudar a manter a força muscular e óssea, além da saúde cardiovascular.

Inclua alimentos ricos em nutrientes e adote uma abordagem consciente em relação à alimentação. Mantenha-se atualizado com as consultas médicas e exames de rotina para verificar a saúde geral.

Mantenha o cérebro ativo com atividades cognitivamente estimulantes, como leitura, jogos de palavras ou aprendizado de novas habilidades.

Faça protocolos estéticos que bioestimulam colágeno e elastina e hidratam profundamente a pele, como: Ultraformer, Radiesse, Ellansé, Fios de colágeno, Profilllo, Ozonioterapia, Botox preventivo e um protocolo anti-inflamatório rico em antioxidantes para manter a longevidade celular.

Conheça equipamentos que são aliados ao fortalecimento muscular, como a tecnologia Zfield, que estimula 36 mil contrações musculares em 30 minutos, fortalecendo as fibras musculares e causando hipertrofia, pode ser associado com a mesoterapia intramuscular, onde associamos ativos que auxiliam no ganho de massa magra. Depois de

tantas dicas maravilhosas, ficamos curiosos em saber um pouco sobre cada técnica aplicada lá em sua clínica, a Diazer.

- Em que consiste a sauna ozonizada fotônica? Consiste em uma sauna úmida, que emite ozonioterapia sistêmica e cromoterapia (infravermelho) em um só equipamento.

Na constante busca pela inovação e alta tecnologia, trouxeram para Diazer, este novo protocolo, afim de agregar não só em benefícios estéticos, mas, também para saúde e bem estar de seus pacientes.

Um paciente saudável responde muito melhor a qualquer tratamento estético.

- Benefícios da Sauna:

Com a elevada temperatura de aproximadamente 38 graus, ocorre a dilatação dos poros, permitindo a permeação efetiva do ozônio que age de forma sistêmica, além deste, há também os benefícios há anos conhecidos:

- Favorece a circulação sanguínea e a regulação da pressão arterial;
- Melhora o sistema linfático;
- Favorece o gasto energético e a queima calórica colaborando na perda de peso;
- Participa no relaxamento muscular diminuindo dores em geral;
- Estimula a produção de endorfina que proporciona maior bem estar geral;

Alguns benefícios do ozônio:

- Melhora a oxigenação dos tecidos, aumentando a disposição geral;
- Regula processos inflamatórios;
- Estimula o sistema imunológico, melhorando as defesas naturais de nosso organismo contra agentes externos;
- Aumenta a secreção de fatores de crescimento celular: esses fatores são responsáveis pelos processos de regeneração de lesões, processos de cicatrização e estímulo de colágeno e elastina;
- Libera óxido nítrico: um incrível vasodilatador;
- Estimula o NFR2: regulador da resposta antioxidante corporal, por colaborar na vitalidade celular e homeostase melhorando a atividade de enzimas antioxidantes e reduzindo os níveis de citocina pró-inflamatórias;
- Participa no processo de perda de peso, pois, tem ação lipolítica.

Além desses benefícios sistêmicos, o ozônio também age na pele, melhorando seu aspecto geral e eliminando microrganismos e impurezas.

- Agregaram, também, a sauna ozonizada um escalda pés com sais personalizados Diazer. Sempre visando o bem estar do paciente, selecionaram elementos que potencializam o efeito detox, trazendo inúmeros benefícios, alguns deles listados abaixo:

- Alecrim: alivia dores, tem ação antioxidante, anti stress e efeito calmante.
 - Lavanda: efeito calmante, melhora insônia, ansiedade, potente calmante e estimula tranquilidade.
 - Sal grosso: efeito detox, estimula a circulação sanguínea, relaxa a musculatura dos pés, revigora e regenera a pele e alivia dores.
 - Mix de óleos: (gengibre, erva doce, semente de coentro, hortelã, pimenta, estragão, cardamomo, anis e semente de cominho). Proporciona bem estar, tem ação anti-inflamatória, digestivo, analgésico, relaxante e mantém o sistema gastrointestinal saudável.
- Um tratamento completo associado a cromoterapia, que em conjunto com a sauna, auxilia no emagrecimento e tem efeito anticelulite, que estimula a digestão, melhora a retenção de líquidos e ativa o metabolismo; tem efeito drenante, que ativa a circulação sanguínea, tem efeito tonificante, que leva ao equilíbrio emocional, ao pensamento positivo, a uma respiração mais regular, relaxante, calmante, que ajuda a equilibrar o stress e o empenho do dia a dia de trabalho.

Planos futuros?

seus planos, e que nunca param, são em relação ao crescimento da Diazer, buscam constantemente trazer novas tecnologias, novos protocolos, visando sempre oferecer um atendimento de excelência e de resultados. A experiência Diazer vai além de um simples atendimento, buscam atingir o ápice da excelência, com uma visão acolhedora e humanizada.

Princípios e valores são fundamentais! E hoje tornaram-se diretrizes da Diazer.

Segredos a parte, muitas coisas novas estão por vir e logo mais contaremos as novidades para os leitores amados da WellMag!





VARICOCELE

E A INFERTILIDADE MASCULINA

POR DR HENRIQUE ELKIS

Quando falamos de infertilidade os holofotes são sempre, num primeiro momento, virados para as mulheres. Essas pacientes (literalmente pacientes), são submetidas a dezenas de exames, muitas vezes invasivos, visando o diagnóstico adequado para explicar a aflição da infertilidade.

Somente quando esses resultados se mostram negativos, é que se começa a pensar no homem como “culpado” pela dificuldade de engravidar.

Dentre as várias causas de infertilidade masculina, a mais comum e frequente, é a Varicocele.

A varicocele é uma doença que acomete 15% da população masculina. Dos pacientes que apresentam espermograma anormal representa 25% das causas principais. Mas calma!

A primeira mensagem que tenho para vocês é que nem todo mundo que tem Varicocele, tem infertilidade.

Como nas pernas, as veias que drenam o sangue dos testículos e o levam em direção ao coração, podem se dilatar. Se dilatam por vários fatores, como por exemplo um defeito nas válvulas que impedem o sangue de ser “puxado” para baixo pela gravidade. Essa dilatação tem algumas consequências como aumento de temperatura local (os espermatozoides não suportam temperaturas extremas) e diminuição do oxigênio nos testículos, o que pode causar morte celular.

O resultado dessas agressões é percebido pela diminuição do número e piora da qualidade dos espermatozoides.

Alguns pacientes apresentam dores escrotais na vigência ou não de exercício, e alguns apresentam veias visíveis no escroto.

O diagnóstico da doença é baseado em uma boa avaliação clínica, Ultrassom testicular com Doppler colorido e no espermograma que deve ser repetido pelo menos duas vezes com um intervalo de 30 dias.

Então todos os homens diagnosticados com varicocele devem ser tratados? Mais uma vez, Calma! Só devem ser tratados os pacientes sintomáticos, seja por dor, seja por infertilidade ou ambos.

Os homens que encontraram varicocele em um exame de rotina e não tem sintomas, devem ser somente acompanhados.

Existem algumas maneiras de se tratar a varicocele. O objetivo de todas as técnicas é o mesmo... desviar o fluxo.

Para aqueles pacientes classificados como grau 1 da doença, somente o acompanhamento anual com o urologista que pode ou não solicitar exames complementares. Para os pacientes portadores de varicocele grau II e III, o tratamento é cirúrgico. Existem algumas opções cirúrgicas, como técnicas convencionais com pequenos cortes na região da virilha ou microcirurgia subinguinal, que é menos invasiva.

A outra opção terapêutica é a Embolização. Uma técnica minimamente invasiva que,

através de uma veia do braço, o Radiologista Intervencionista, com cateteres muito finos, acessa a veia espermática doente e a Emboliza, entope, evitando que o fluxo sanguíneo invertido cause todos os problemas descritos acima.

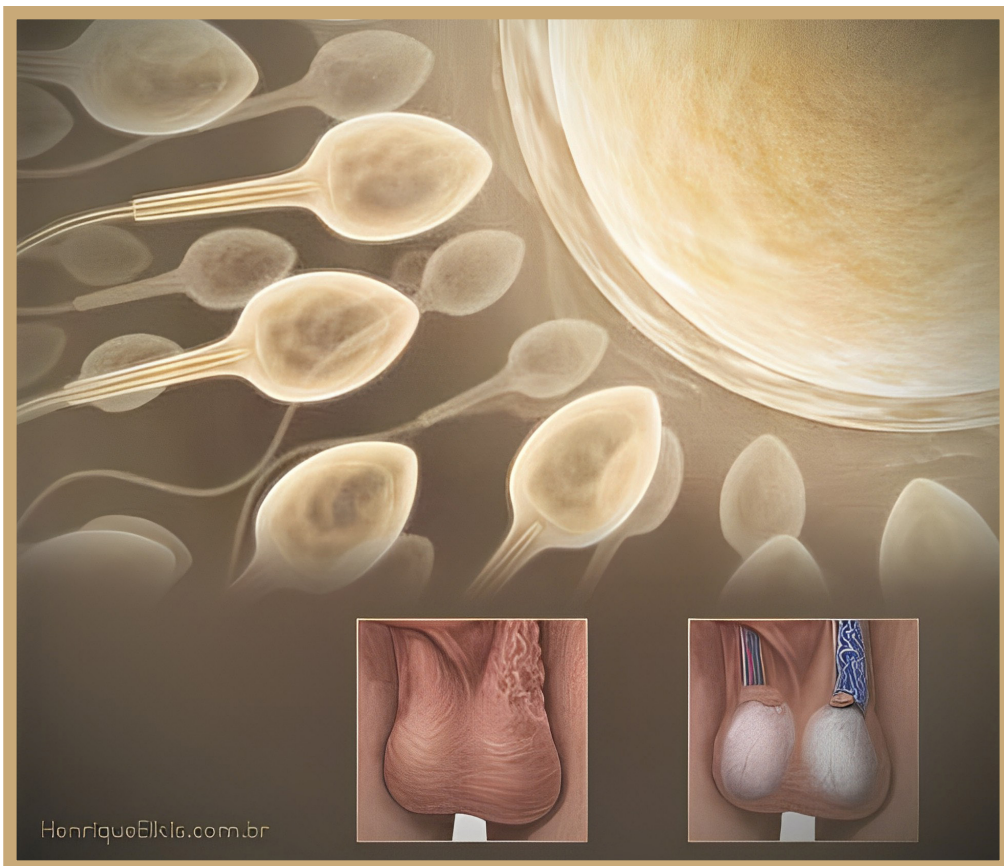
A Embolização é feita com anestesia local e o paciente pode voltar às suas atividades normais poucas horas após o procedimento, O controle pós operatório é feito por uma nova avaliação e um novo espermograma 6 meses após o procedimento.

A grande maioria dos pacientes apresentam melhora significativa do número e qualidade dos espermatozoides, o que pode propiciar uma possibilidade real de gestação natural ou de fecundação in-vitro.

Portanto, quanto mais cedo o diagnóstico e o tratamento, maiores as chances de uma reversão do quadro.

Ao contrário das mulheres, que começam a frequentar os consultórios ginecológicos na adolescência, nós homens temos mais resistência em procurar ajuda quando necessário.

Não se esqueçam... o tempo pode ser nosso aliado, ou nosso inimigo!





NOVAS DESCOBERTAS

O CÉREBRO, A ORAÇÃO E A MEDITAÇÃO

POR BIA DE LUCA

O que acontece no seu cérebro durante a oração ou meditação?

É muito comum ouvir relatos de pessoas que oram ou meditam se sentirem aliviadas, calmas e seguras durante e após o ato de orar ou meditar.

Muitas pessoas pensam que isto está relacionado apenas a crença, porém, mais do que isso, nosso sistema imunológico também é afetado pelas nossas crenças.

Todas as nossas ações e pensamentos tem relação com nosso cérebro, e isso não é diferente com as condições espirituais.

Existe uma pesquisa que mostra que a oração pode desencadear a liberação de substâncias químicas no cérebro que nos faz sentir prazer. Isso pode ser visto e comprovado através de ressonância magnética com imagens anatômicas detalhadas.

A oração diminui a atividade do lobo parietal cerebral, que é responsável pela percepção do espaço e tempo, por isso parece levar uma dissolução temporária do senso de individualidade e aumento da sensação de conexão com algo maior. Enquanto isso, há um aumento de atividade do lobo frontal, responsável pela atenção, concentração, julgamento moral. Isso sugere que a oração ou a meditação, podem levar a um melhor estado de presença e de autocontrole.

Os neurocientistas descobriram que existe um circuito cerebral específico para a espiritualidade - que fica no centro do cérebro - na região chamada substância cinzenta (PAG) responsável pelo medo, dor, altruísmo e amor incondicional. Comprovaram efeitos positivos no controle da pressão arterial, ansiedade e melhora nos pacientes oncológicos.

Além da oração e meditação, descobriram também que, quando as pessoas uniam as mãos, se ajoelhavam ou olhavam para cima, elas ativavam essas mesmas áreas cerebrais

Tinham um aumento de produção de Gaba, de oxitocina(hormônio do amor) e um aumento de hormônios positivos em geral e, pela primeira vez na história da ciência, os cientistas deram o nome científico para esta área de "O ponto de Deus".

Quando oramos acontece uma mudança no cérebro, a mudança de comportamento e de concentração traz uma sensação zen de tranquilidade, de acalanto no coração, uma cascata de neurotransmissores é liberada no cérebro incluindo a dopamina (que regula o centro do prazer), serotonina (que reduz o stress) e norepinefrina (que ativa a resposta de luta ou fuga).

Podemos resumir alguns benefícios práticos da oração comprovados pela ciência:

- 1 - A oração aumenta a resistência a dor.
- 2 - A oração aumenta a reconstrução cerebral.
- 3 - A oração aumenta a felicidade.
- 4 - A oração diminui o cortisol (hormônio do stress).
- 5 - A oração aumenta a autoestima através do aumento da ocitocina- hormônio do amor.
- 6 - A oração melhora a tomada de decisão.
- 7 - A oração alivia o cansaço físico, mental e melhora o sono.

Comece a orar e meditar agora. Seu corpo agradece.



LIDERANÇA HUMANIZADA

POR RENATA DABUS GOZZO

A partir do dia 1 de Janeiro de 2022, a OMS (Organização Mundial da Saúde), passou a considerar a Síndrome de Burnout como uma doença do trabalho - devido ao elevado número de casos de esgotamento que surgiram no mundo todo diretamente relacionados ao ambiente de trabalho. Com isso, a OMS considerou que, qualquer pessoa que for diagnosticada com essa síndrome, terá seus direitos trabalhistas assegurados e, com isso, as respectivas empresas ficam sujeitas a processos trabalhistas relacionados ao tema.

Uma vez que o colaborador diagnosticado com esgotamento mental recorra à Justiça, sob o efeito da lei, o seu empregador poderá ser responsabilizado e indiciado a pagar uma indenização. Dessa forma, as empresas passaram a olhar para as suas culturas estabelecendo novas práticas para garantir a saúde emocional e a elevação da qualidade de vida dos colaboradores. Não se trata de uma tarefa fácil, porque, trata-se de criar um conceito de valorização do capital humano, além de criação de novos hábitos. Nesse sentido, a forma de liderar foi remodelada no sentido de tornar a liderança mais inclusiva, próxima e humanizada considerando os indivíduos e suas necessidades de forma agregadora, democrática e confiável. As emoções, valores e necessidades dos indivíduos passaram a [re]conhecidas, estimuladas e valorizadas dentro da rotina das equipes sejam elas remotas, híbridas ou presenciais de forma a manter a inovação e o engajamento nas rotinas e nas entregas.

Assim, as lideranças passam a ser mais humanizadas dentro de uma cultura que fomenta e valoriza esse modelo de humanização, promovendo um espaço seguro e diverso enquanto fomenta a redução dos níveis de isolamento, ansiedade e de Burnout. A humanização da liderança ocorre com treino, intenção e através de visão estratégica. Lideranças humanizadas praticam a vulnerabilidade, autocompaixão e são orientadas por seus valores, reconhecendo suas limitações enquanto desenvolvem autoconhecimento e a tomada de decisões junto aos colaboradores e clientes, conferindo transparência e humanização em toda a cadeia.

POR QUE ENVELHECEMOS?





POR DR. FILIPPO PEDRINOLA

A dura realidade é que começamos a envelhecer assim que nascemos, mas porque algumas pessoas envelhecem mais ou menos rápido que outras?

São muitas as teorias que estão em estudo para ajudar a esclarecer essa realidade, vamos a elas:

- Instabilidade genômica: a estabilidade do nosso DNA, é fundamental para manter sob controle o surgimento de mutações e alterações epigenéticas (explico melhor logo abaixo), que podem levar à produção de proteínas alteradas e, conseqüentemente, ao surgimento de doenças. Alguns exemplos dessas alterações epigenéticas tem nomes estranhos como “acetilação” e “metilação” do DNA. Isso quer dizer que mudamos a expressão de nossos genes de acordo com as nossas escolhas, nosso estilo de vida.

- Disfunção mitocondrial: as mitocôndrias são pequenas estruturas (organelas) que estão presentes dentro das nossas células, e que são responsáveis pela produção de energia. Lembram do ATP?

Imaginem se as mitocôndrias presentes nos neurônios do seu cérebro não estiverem funcionando bem. Essas células perderiam capacidade funcional plena e podem até morrer, levando a um prejuízo da sua capacidade neurológica e cognitiva por um envelhecimento precoce do seu cérebro.

- Encurtamento dos telômeros: Telômeros são estruturas, sequências de DNA, localizados na ponta dos nossos cromossomos e são responsáveis pela estabilidade do DNA. São como se fossem as pontas de plástico nas extremidades de um cadarço de sapato.

Hoje sabemos que telômeros mais curtos estão relacionados ao envelhecimento mais precoce.

Não é à toa que Elisabeth Blackburn ganhou o prêmio Nobel em 2009 por essa descoberta.

A alimentação e o estilo de vida afetam o tamanho

dos nossos telômeros. Pessoas que se exercitam regularmente tem telômeros mais longos, assim como aquelas que tem dietas mais ricas em vitaminas, minerais, fitoquímicos e compostos bioativos. Pessoas menos estressadas, que praticam técnicas como meditação, yoga, respiração e dormem bem também, tem telômeros mais longos.

- Alterações epigenéticas: todos nós herdamos dos nossos pais genes que determinam, por exemplo, aumento do risco cardiovascular, diabetes ou certos tipos de câncer. Contudo, o fato do seu pai ser diabético ou ter sofrido um infarto, não quer dizer que você também terá, porque hoje sabemos que genética, não é destino. Isso mesmo, a natureza é tão bem feita que é possível ligar ou desligar genes bons ou genes ruins dependendo das nossas escolhas, do nosso estilo de vida. É a epigenética (acima da genética), ou seja, aquilo que você escolhe para comer e beber, de que forma gerencia as suas emoções, se pratica ou não atividade física regular, se tem sono reparador, se cuida bem dos seus relacionamentos e da sua espiritualidade, que vão comandar a expressão dos seus genes.

A verdade é que as doenças surgem como resultado da interação dos nossos genes com o meio ambiente. Talvez possamos dizer que as doenças sejam apenas sintomas de más escolhas e que não surjam de uma hora para a outra, mas sim como resultado a médio e longo prazo da expressão seletiva de nossos genes.

- Alterações das proteínas do nosso corpo: as inúmeras proteínas formadas no nosso corpo, tem estruturas específicas que podem sofrer danos de forma a deixarem de exercer adequadamente suas funções. Elas podem, por exemplo, sofrer ação de radicais livres ou de glicação (se juntarem à glicose), perdendo suas características e podendo levar ao envelhecimento.

- Alterações na comunicação entre as células: as células se comunicam umas com as outras, mas essa comunicação pode se alterar devido a informações inadequadas transmitidas por elas mesmas, ou pelo meio ao seu redor e, com isso, alterar seu comportamento e interferir no processo de envelhecimento no que se conhece por morte celular programada ou apoptose.

Como vimos, são muitas as causas, e talvez a ciência descubra outras que ainda não conhecemos, mas é fato que a idade cronológica, a data do nosso nascimento, não pode ser modificada, mas a idade biológica, que é nosso estado de conservação, depende principalmente das nossas escolhas.



FREQUÊNCIAS

POR PRISCILA LIMA DE CHARBONNIERES

FREQUÊNCIAS QUE ALINHAM CORPO, MENTE E ALMA

Nossas moléculas e órgãos, todo o nosso corpo, ressoam e entram em sintonia com os padrões vibratórios ao nosso redor, sejam sons, pensamentos, sentimentos, emoções, sejam visíveis e audíveis ou não. Como seres vibracionais, nossas estruturas são naturalmente alinhadas em padrões harmônicos.

Quando entramos em ressonância com vibrações harmônicas ao nosso redor alinhamos corpo, mente e alma e fortalecemos nossa saúde. As frequências de Solfeggio, as ressonâncias de Schumann e as ondas cerebrais alpha-beta-delta-tetha-gamma são exemplos de padrões harmônicos em que os nossos corpos se sentem bem e florescem.

As frequências Solfeggio, conhecidas e estudadas na tradição ocidental desde os tempos medievais, promovem a cura emocional e transformações, equilibram mente e corpo, facilitam o relaxamento, reduzem o stress e a ansiedade, aumentam amor e conexão e promovem o despertar espiritual.

As ressonâncias de Schumann consideradas desde a década de 50 como o principal componente do espectro eletromagnético entre a Terra e a ionosfera, promovem enraizamento, o estado de fluxo e melhoram a capacidade de aprendizado, a memória, os padrões de sono e a resiliência ao estresse.

As frequências do cérebro, pesquisadas desde o final do século 19, têm um papel essencial em nosso equilíbrio fisiológico. As ondas cerebrais alpha induzem relaxamento profundo, beta facilitam o foco e a concentração, delta promovem a cura, tetha estimulam nosso poder de co-criação da realidade e gamma promovem o despertar espiritual.

Mudança através da imersão em padrões harmônicos

Quando estamos em ressonância com essas frequências fluímos em harmonia. Recomendar aos meus clientes diferentes técnicas que proporcionam esse resultado sempre fez parte do meu trabalho. Agora, com o Souloop app, proporciono a imersão do usuário em vibrações harmônicas que alteram o ritmo e a frequência dos padrões corporais e das ondas cerebrais.

Integrando a astrologia, que é a ciência da energia dos planetas, em combinação com yoga, que é o conhecimento da frequência sutil do corpo, estimulamos uma correspondência vibracional entre planetas e chakras totalmente personalizada de acordo com o mapa natal de cada usuário, com trilhas sonoras criadas cuidadosamente com frequências de Solfeggio, ressonâncias de Schumann e frequências de ondas cerebrais, para gerar experiências mais profundas de meditação e ativação de chakras.

Também preparamos frequências específicas para dormir, relaxar ou criar, trilhas sonoras para aumentar o bem-estar, a qualidade do sono, o foco e a concentração, a regeneração e a cura, conectando o indivíduo com o fluxo das suas emoções, com a sua espiritualidade, despertando suas qualidades, como coragem, liderança ou a capacidade de manifestação.

- **ELEMENTOS DA NATUREZA**

- Éter, 741 HZ, estimula a intuição e a espiritualidade,
- Ar, 639 HZ, estimula habilidades de comunicação e pensamento,
- Fogo, 528 HZ, desperta a coragem,
- Água, 303 HZ, para fluir com emoções,
- Terra, 396 HZ, enraíza e dá segurança,

- **ONDAS CEREBRAIS**

- Alpha, 7,5 HZ, para relaxamento profundo e meditação,
- Beta, 14 HZ, para foco e concentração,
- Delta, 1,5 HZ, para sono profundo e cura,
- Gamma, 40 HZ, aumenta insights e discernimento,
- Theta, 4,8-5 HZ, para co-criação da realidade,

- **NATUREZA**

- 432 HZ, para criar e crescer,
- 963 HZ, para relaxamento e plenitude,

- **FOCO**

- 263 Hz, para calma,
- 144 HZ, poder de manifestação,
- 741 HZ, expansão da consciência,

- **CURA**

- 432 HZ, bem-estar e harmonia,
- 852 Hz, regeneração,
- 741 HZ, saúde integral,

- **SONO**

- 528 HZ, para um sono profundo e restaurador.



MOBILIDADE

MELHORA SEU DESEMPENHO

POR WILMAR VILLAS

Mobilidade é você ser capaz de mover uma articulação (ou mais que uma) de maneira ativa em uma amplitude de movimento, possibilitando uma interação perfeita entre os músculos e articulações - não confunda com

FLEXIBILIDADE QUE é a capacidade de realizar movimentos com a máxima amplitude articular, de forma passiva (estática) ou ativa (dinâmica). Esta qualidade física ou capacidade biomotora é altamente específica, pois o seu desenvolvimento para um determinado membro ou movimento não acarreta melhorias ao nível dos outros membros.

- Força + mobilidade = você forte em toda a amplitude do movimento.

Praticar a Mobilidade conforme o objetivo, assim como os exercícios de força, garantirão a boa amplitude do movimento. Lembre-se que as duas coisas estão conectadas; o ganho de mobilidade deve ser acompanhado com o ganho de força.





NOVA TÉCNICA PARA PREENCHER OS LÁBIOS

POR DRA BIBIANE LAGO

PREENCHIMENTO LABIAL QUE MANTÉM A NATURALIDADE

Não há como negar que os lábios exercem um enorme poder de atração, já que eles transmitem sensualidade e jovialidade. Por isso, o preenchimento labial tornou-se nos últimos anos um desejo e um dos procedimentos estéticos mais procurados. Entretanto, esse movimento trouxe também um receio nas pessoas interessadas.

Esse receio ocorre porque há uma linha tênue entre o procedimento com resultado atraente e orgânico e aquele que fica exagerado, com aparência falsa e projetado. Tendo em mente que a naturalidade deve ser sempre preservada, tanto na parte estética quanto na funcionalidade do lábio após o preenchimento, criei a técnica Sculpted Lips.

Essa abordagem busca preservar a sensação original do lábio, mantendo sua funcionalidade e aprimorando a estética, afinal, do que adianta realizar um preenchimento apenas com o objetivo de ficar esteticamente melhor e perder a naturalidade de seus movimentos e funções?

O diferencial desta técnica é a utilização de um preenchedor com densidade muito semelhante a do lábio, sendo imperceptível ao toque, de forma harmônica e planejada, respeitando a anatomia e fazendo uma verdadeira escultura personalizada. Outro diferencial importante é a avaliação da face como um todo, levando em consideração outras estruturas presentes, tais como nariz e queixo.

A Editora Chefe da Well Mag, Sam Hackradt, foi conferir a técnica criada pela Dra Bibiane Lago pessoalmente. Nas fotos de antes e depois podemos perceber que, além do preenchimento labial, também houveram ajustes com preenchedores no queixo, para que o resultado final ficasse harmônico e superasse as suas expectativas.

O procedimento é realizado no consultório, com a aplicação de anestesia local, e os resultados podem ser observados por até 12 meses.

Aqui vai um dica para você que quer fazer preenchimento labial: procure acentuar as características já presentes e belas da sua anatomia e evite a projeção exagerada dos lábios. Assim, você evitará ficar com o aspecto de “bico de pato” e vai valorizar ainda mais as expressões que já são atraentes em você.



“Eu nunca tive coragem de fazer nenhum preenchimento mas, após ver as bocas que a Dra Bibiane fazia, pensei... porque não! Ela sempre faz tudo com tanta naturalidade, vou me arriscar. A ideia era dar um toque de rejuvenescimento para os meus lábios e conseguimos. O procedimento é indolor por conta da anestesia, o pós imediato estava incrível. Hoje, faz 15 dias que estou com a boca mais linda do mundo (risos), super natural e com o volume na dose certa - recomendo muito o procedimento com a Dra. Bibiane - disse Samantha Hackradt - editora chefe da Well.”



DOPAMINA

EXCESSO DE PRAZER

POR ISABELLA VORCCARO

Por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar?

Vamos falar sobre o prazer e o sofrimento. Mas mais importante, é como encontrar o delicado equilíbrio entre os dois, e porque hoje em dia, mais do que nunca, encontrar o equilíbrio é essencial.

Estamos vivendo em uma época de excessos, de acesso sem precedentes a estímulos de alta recompensa e alta dopamina: drogas, comida, notícias, jogos, compras, sexo, redes sociais.

A variedade e a potência desses estímulos são impressionantes – assim como seu poder adictivo.

Nossos telefones celulares oferecem dopamina digital 24 horas por dia, 7 dias por semana, para uma sociedade que, ao mesmo tempo está conectada, e alheia do que acontece ao redor.

Estamos todos vulneráveis ao consumo excessivo e à compulsão.

Em “Nação dopamina”, Dra. Anna Lembke, psiquiatra e professora da Escola de Medicina da renomada Universidade Stanford, explora as novas e empolgantes descobertas científicas que explicam porque a busca incansável do prazer gera mais sofrimento do que felicidade – e o que podemos fazer a respeito.

A Dra. Anna mostra que o caminho para manter a dopamina sob controle, é encontrar contentamento nas pequenas coisas e nos conectar com as pessoas queridas. E sim, é possível transformar a nossa vida.

A dopamina está diretamente ligada ao sistema de recompensa do nosso cérebro. Ouvir uma música que você gosta, trabalhos manuais ou até mesmo o cheiro de um bolo que você ama assando no forno, podem desencadear a liberação dessa importante substância. Além disso, a dopamina atua nos processos cognitivos, aumentando os níveis de memória e atenção, auxiliando no controle dos movimentos, promovendo a saúde do intestino e contribuindo para o aumento da massa muscular. Por isso, a substância é utilizada em tratamentos de distúrbios neurológicos e psiquiátricos, como doença de Parkinson, esquizofrenia ou TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade), por exemplo.



que possui inúmeras funções no nosso organismo, como aumentar a motivação, o foco, a concentração, entre outras.

O que é dopamina?

A dopamina é um neurotransmissor responsável por levar informações do cérebro para as várias partes do corpo. A substância é conhecida como um dos hormônios da felicidade, e quando liberada provoca a sensação de prazer, satisfação e aumenta a motivação.

Dopamina, para que serve?

Aumenta a motivação. A dopamina também é conhecida como “molécula da motivação”.

Pessoas com baixas concentrações de dopamina, geralmente têm pouco entusiasmo pela vida e podem precisar de substâncias como cafeína, açúcar e outros estimulantes para dar conta das atividades do dia a dia. Por isso, a deficiência de dopamina é um dos fatores neuroquímicos que pode estar ligada à depressão.

Recompensa e prazer.

A dopamina pode proporcionar uma intensa sensação de prazer, recompensa e satisfação. Do ponto de vista evolutivo, nosso cérebro é projetado para recompensá-lo quando você está cumprindo com necessidades básicas de sobrevivência, como comer, beber e se reproduzir. Por isso, a dopamina também está ligada à libido e ao desejo sexual.

Mas por outro lado, nossos cérebros são programados para buscar comportamentos que liberam dopamina em nosso sistema de recompensa a todo custo. Por isso, junk foods, como lanches gordurosos, refrigerantes, frituras e açúcar, são tão viciantes, pois desencadeiam, em muitas pessoas, a liberação de uma grande quantidade de dopamina, o que dá uma sensação de intensa satisfação e lhe faz repetir essa experiência.

Memória, foco e atenção, além de promove a saúde do intestino.

O neurotransmissor também está relacionado à saúde intestinal. Existem algumas espécies de bactérias que vivem no intestino que estão ligadas à produção desse neurotransmissor, que auxilia nos movimentos peristálticos intestinais.

Aumento da massa muscular.

A prática de atividades físicas também aumenta a quantidade de receptores de dopamina no cérebro e estimula a produção da substância. Além disso, o neurotransmissor ajuda a dar motivação para os treinos, reduz a fadiga e o cansaço.

Níveis adequados de dopamina favorecem a hipertrofia muscular.

O que acontece quando a dopamina está baixa?

Pessoas com baixos níveis de dopamina apresentam sintomas, como:

- Falta de motivação e prazer;
- Perda da libido;
- Cansaço e fadiga excessiva;
- Alteração dos movimentos;
- Problema de concentração;
- Perda de memória;
- Insônia;
- Mudança de humor.

Como estimular os níveis de dopamina?

Existem muitas formas de aumentar os níveis de dopamina naturalmente, seja através de alimentos e suplementos específicos ou de atividades cotidianas, que podem ser colocadas em prática no seu dia a dia:

- Faça exercícios físicos - Pratique meditação - Dedique-se a passatempos manuais - Ouça música - Escolha alimentos ricos em tirosina. Apesar da dopamina ser produzida naturalmente pelo nosso corpo, alimentos ricos em tirosina podem aumentar os níveis do neurotransmissor no nosso organismo.

Alguns alimentos para aumentar a dopamina:

Ovos, peixes, carnes, feijão, soja, sementes de abóbora, gergelim, laticínios

LIÇÕES DO EQUILÍBRIO:

- 1- A busca incessante do prazer (e a fuga do sofrimento) leva ao sofrimento.
- 2- A recuperação começa com a abstinência.
- 3- A abstinência reconfigura o circuito de gratificação do cérebro e, com ele, nossa capacidade de sentir alegria nos prazeres mais simples.
- 4- O autocomprometimento cria espaço literal e metacognitivo entre o desejo e o consumo, uma necessidade moderna em nosso mundo saturado de dopamina.
- 5- Os medicamentos podem restaurar a homeostase, mas pense no que perdemos ao eliminar nosso sofrimento com remédios.
- 6- Pender um pouco para o lado do sofrimento reconfigura nosso equilíbrio para o lado do prazer.
- 7- É preciso estar atento para não se tornar dependente do sofrimento.
- 8- A honestidade radical impulsiona a conscientização, amplia a intimidade e favorece uma mentalidade farta.
- 9- A vergonha pró-social confirma que pertencemos à tribo humana.
- 10- Em vez de fugir do mundo, podemos encontrar escapatória ao mergulhar nele.

O segredo para encontrar o equilíbrio é combinar a ciência do desejo com a sabedoria da recuperação. “Daniel Levitin, autor do best-seller do bestseller do New York Times A mente organizada - “Explore a dicotomia entre buscar uma dose de dopamina prontamente acessível – no celular, em jogos de azar ou um pacote de batata frita – e manter uma vida saudável, produtiva e estável.

Por fim, fique atento ao seu corpo, suas sensações e cultive hábitos saudáveis para ter motivação e bem-estar no seu dia a dia.



ESSENCIALISMO NA DERMATOLOGIA ESTÉTICA

POR DRA MARCELLA DELCOURT

O essencialismo é uma abordagem filosófica que valoriza a busca do essencial, do fundamental, e a eliminação do supérfluo. Na Dermatologia Estética, o essencialismo tem ganhado destaque como uma abordagem integrativa para alcançar uma aparência saudável e natural.

O foco principal é atingir a beleza através da saúde cutânea, com uma manutenção suave, constante e progressiva dos cuidados com a pele.

Ao invés de se concentrar em procedimentos invasivos e temporários (e de resultado estético duvidoso), o essencialismo busca trabalhar com o organismo como um todo, estimulando seus processos naturais de regeneração e rejuvenescimento, atingindo resultados mais naturais e duradouros.

INDIVIDUALIDADE E PERSONALIZAÇÃO.

O essencialismo reconhece que cada pessoa é única, com características

físicas e necessidades individuais específicas.

Ou seja: cada tratamento deve ser personalizado e planejado, levando em consideração fatores como idade, tipo de pele, história médica e objetivos do paciente. Os resultados naturalmente serão mais satisfatórios.

ESTÍMULO NATURAL DOS PROCESSOS DE REGENERAÇÃO.

O essencialismo na dermatologia estética valoriza a estimulação natural dos processos de regeneração da pele, e busca promover o rejuvenescimento através de técnicas que estimulam a produção de colágeno, a renovação celular e a melhora da circulação sanguínea, sem afastar o paciente das atividades do dia-a-dia e sem agressão exagerada da pele.



Tratamentos como ultrassom microfocado, microagulhamento com drug delivery, bioestimuladores, skinboosters, toxina botulínica e lasers pouco ablativos e fracionados, são exemplos de abordagens que estimulam esses processos naturais de renovação cutânea.

Os procedimentos invasivos, como cirurgias plásticas, peelings e lasers mais ablativos (laser de CO2, por exemplo), são deixados como opção corretiva, em alguns casos específicos.

ABORDAGEM MULTIDIMENSIONAL.

Um dos princípios fundamentais do essencialismo na dermatologia estética é a compreensão de que a aparência saudável e jovial da pele, não é apenas resultado de um único fator, mas sim de uma combinação de fatores multidimensionais. Além dos tratamentos básicos direcionados à pele, como limpeza, hidratação e proteção solar, o essencialismo considera outros aspectos importantes, como a alimentação e sono equilibrados, o estilo de vida saudável e o cuidado com o bem-estar emocional. Essa abordagem integrativa contribui para resultados mais abrangentes e duradouros.

EDUCAÇÃO E ORIENTAÇÃO.

O essencialismo na dermatologia também envolve a educação e a orientação dos pacientes. É importante que os pacientes compreendam as opções de tratamento disponíveis com seus riscos e benefícios, assim como as expectativas realistas em relação aos resultados. Através da informação adequada, os pacientes se tornam parceiros ativos na busca por uma aparência saudável e natural e os resultados são atingidos mais rapidamente.

SEGURANÇA E NATURALIDADE.

Ao optar por técnicas que estimulam os processos naturais do organismo, o essencialismo valoriza a segurança dos pacientes, e busca proporcionar resultados que sejam harmônicos e que realcem a beleza individual de cada um.

Através de cuidados com a pele simples e constantes, respeitando suas características naturais, e com planejamento, periodicidade e engajamento, fica fácil atingir uma pele bonita, natural e saudável!





APRENDA

A PERDER

POR DANIELA PERONEO

Tá, tudo bem, este é um título extremamente controverso. Mas é exatamente sobre ele que precisamos falar, afinal de contas, ao longo da sua vida (assim como da minha), você já ouviu as frases: “você precisa aprender a perder!”, “saber perder faz parte da vida”, “aprende a aceitar o que você não pode mudar” e o mais atual “você precisa saber se frustrar”. Então, estas frases atingem nosso córtex frontal, mas não necessariamente, o nosso sistema límbico, do jeito que as pessoas que se importam conosco, gostariam que elas atingissem.

Afinal de contas, o sistema límbico em nosso cérebro, assim como o córtex, realmente escolhem o prazer, se podem e, francamente, perder e errar: é um saco.

Óbvio que se pudermos escolher 100 de 100 vezes, iremos querer ganhar, vencer, tirar o primeiro lugar. Sim, aqui quem escreve para você é uma pessoa que vive escutando em sua mente “We are the champions, my friends and we’ll keep on fighting till the end”, e também “We will, we will rock you”, ou seja, sou uma pessoa competitiva! Admito. E como gosto de afirmar, sou uma pessoa competitiva, mas bem trabalhada.

Humor real a parte, trabalhei muito para mudar minha mente (ser menos imediatista), e compreender que perder não é algo ruim; que de perdas podemos realizar grandes vitórias e que esta aprendizagem pode mudar os rumos das nossas relações, da nossa vida e da nossa felicidade.

Geralmente, pessoas com um perfil mais controlador ou perfeccionista, tem uma dificuldade imensa de perder tanto em momentos relacionados a trabalho, quanto lazer.

Entretanto, é necessário compreender que a vida é feita de erros e acertos. Que quando você se empenha para que algo aconteça, não possui as garantias sobre este algo, e é parte do movimento natural da vida de todos nós.

Como costume dizer sempre: “a vida é orgânica. A sensação de controle é ilusória.”

Mas pensa comigo, quando aprendemos a perder e pensar sobre a perda, isto pode ser algo que nos faz evoluir.



Perdas podem nos fazer refletir, por exemplo, sobre o que ainda precisamos aprender. Podemos pensar o que deveríamos ter feito diferente e não fizemos.

Quando algo não sai como queremos, temos a oportunidade de sermos humildes, nos vemos como vulneráveis e sabemos quem nos ama e continua a segurar a nossa mão.

Muitas pessoas ficam bravas quando perdem, e isto costuma acontecer quando o foco delas vai para o imediatismo, para a sensação de incapacidade ou de não ser bom o suficiente.

É possível, que no caso de algumas pessoas, a perda mexa com questões internas profundas, dentre elas, a capacidade de reconhecer o seu próprio valor.

Quando digo isto, sempre penso na minha filha, pois uma aprendizagem que busco proporcionar que ela desenvolva é saber que ela é um ser humano maravilhoso e amado, sendo exatamente quem ela é.

E ela é amada não por ser boa, inteligente ou linda por dentro e por fora (como ela realmente é), ela é amada por mim porque ela é ela, e isto basta.

Todos nós, em nossas vidas, temos as nossas

batalhas, problemas e momentos difíceis e tristes. Digamos que estes momentos são parte do jogo que é estar vivo.

Eu encaro a vida como uma benção imensa. Meu presente diário.

Se buscamos semear em nós mesmos e em nossas relações aquilo que é bom, o melhor sempre se sobressai ao pior.

As vezes, perder, mesmo em questões simples da vida, traz lembranças daquilo que não é bom na vida ou em nós mesmos.

Mas, se algo que não é bom existe, eu garanto que a fuga, não é a melhor estratégia.

Fugir troca o cenário, mas não o enredo. Cuidado! É necessário aprender a ver e a se ver.

É necessário aprender a agir.

Mesmo que para isto, a gente precise de ajuda para compreender o porquê se frustrar dói tanto. Aprender a aprender com perdas e erros nos faz crescer (em amplos sentidos).

E eu desejo que este texto possa abrir algumas janelas na sua mente, para pensar sobre este tema com uma perspectiva diferente. Afinal, aprender a relaxar torna a vida muito mais proveitosa e divertida.



Há pelo menos 5 mil anos a Astrologia vem se desenvolvendo e sendo uma das maiores e mais interessantes ferramentas de autoconhecimento. E de previsões, é claro. Hoje, classificada como pseudociência é, na verdade, uma ciência milenar que nos auxilia na evolução da humanidade desde o Egito.

Uma fotografia do céu em um dado momento capta a posição dos planetas do sistema solar, incluindo Sol e Lua, e dá início a um dos grandes mistérios: o Mapa Astral.

Pode ser um Mapa Astral de alguém que nasceu. De um evento, lançamento, abertura de empresa. De uma catástrofe que impacta o mundo. Tudo pode ter um Mapa Astral. E esse Mapa é realmente um enorme desvendar de coisas.

As posições dos planetas nos trazem compor-

tamentos, traços de personalidade, missão de alma, propósito de vida, habilidades.

“O que está em cima é como o que está embaixo. E o que está embaixo é como o que está em cima”, já explicou Hermes Trismegisto, pai do Hermetismo. E, assim, paradoxalmente, mas totalmente dentro de um propósito, nós, astrólogos, lemos os planetas e ajudamos nossos consultentes.

Digo sempre que a Astrologia salvou minha vida. Uma longa história para aqui contar, mas, desde os meus 8 anos eu estudo Astrologia. Lia livros e horóscopo de jornais desde a infância. Me apaixonei por essa ciência oculta que nos direciona até na vida profissional, como bem faz a Astrologia Vocacional, uma das minhas especialidades.

Observando os mais de 2 mil clientes que

A BÚSSOLA

DO MAPA ASTAL

POR KIKI HADDAD



passaram por mim nos últimos anos, estudando seus Mapas, comportamentos e algumas técnicas, cheguei no Mapa da Realização, uma leitura profunda do inconsciente que traz à tona traumas e memórias da infância e da vida intrauterina que podem ter gerado bloqueios em diversas áreas, como vida afetiva, emocional, financeira, profissional etc. Um grande solucionador de conflitos.

Estudar é uma paixão, já conta meu Mercúrio em Sagitário, que se você fala um pouco de “astrologuês” vai compreender bem, por isso, sempre uso várias técnicas à Astrologia. Psicologia Analítica, Hermetismo, Inteligência Emocional, Desenvolvimento Pessoal, dentre outras técnicas, fazem parte das minhas leituras. E, mais recentemente, METAMORFOSE, O TREINAMENTO, passou a integrar o leque de

opções dos meus clientes e seguidores que buscam evolução.

Unindo a Astrologia, Constelação Familiar, PNL, Neurociência, Inteligência Emocional, Terapia Cognitiva Comportamental, o METAMORFOSE é um treinamento dividido em três etapas de dois dias cada.

O Módulo do Casulo, o primeiro, irá trabalhar as camadas mais profundas da sua criança e relação com pai e mãe, as chaves do seu progresso profissional e sucesso financeiro. No Módulo da Lagarta, o segundo, iremos olhar para nossas feridas emocionais, nossa dor e emergir de uma maneira diferente para, então, ir ao terceiro e último módulo, o da Borboleta, onde o voo de liberdade vem para os treinados que encaram esse desafio.

No gosto popular, hoje, a Astrologia traz para nosso cotidiano uma enorme possibilidade de autodesenvolvimento e autoconhecimento.

“Homem, conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo de Deus”, disse Sócrates, então, que tal fazer isso com o mecanismo mais completo que há entre nós, a Astrologia? Quem lê seu Mapa Astral jamais voltará a sua forma antiga.



DÉFFO

POR FERNANDA DIAZER

TECNOLOGIA AVANÇADA

Pensando sempre em aprimorar os resultados estéticos e o bem-estar dos meus pacientes, criei a Déffo.

A Déffo é uma empresa que tem por característica a tecnologia como sua principal aliada. Nosso compromisso é levar para as pessoas produtos de qualidade superior e entregar resultados satisfatórios.

Após anos de estudos, desenvolvi produtos de alta tecnologia com ativos nanoestruturados.

A nanotecnologia está relacionada à estruturas ou processos, envolvendo materiais com dimensões em escala nanométricas.

São partículas que possuem muitas vantagens em relação às formulações tradicionais.

A nanotecnologia aplicada à cosmética, refere-se a utilização de pequenas partículas, contendo princípios ativos que são capazes de penetrar nas camadas mais profundas da pele, potencializando os efeitos do produto.

Atualmente existem técnicas e estudos para produção e avaliação das nanopartículas, bem como uma grande variedade de ativos que são utilizados como matéria-prima para o seu desenvolvimento.

Esta tecnologia vem fazendo a diferença, devido às diversas vantagens em relação a sua aplicação, principalmente quando falamos de sua eficácia de permeabilidade nas camadas da pele. Apresenta uma característica superior quanto ao seu desempenho, em comparação com produtos que não possuem estas tecnologias. Nanopartículas podem ser mais facilmente absorvidas pelas membranas biológicas das células, equiparado a grandes partículas.

Atualmente a linha conta com o creme nano redutor, dermo Science Body Cream - um produto que tem como uma das principais vantagens a efetiva e rápida capacidade de absorção dos

ativos -. Em sua formulação, acrescentamos ativos com grande potencial de resultados, como o nano Sculp (complexo de ativos, que ativam a circulação, reduzem o inchaço, aceleram o metabolismo, tem ação lipolítica, são potentes antioxidantes, tem ação hiperemiante e vasodilatadora).

Outro ativo importante, é a Lipe caffeine (tem alta capacidade de estimular a lipólise, que representa a quebra de gordura, combate a inflamação local, tem ação antioxidante, confere uma pele mais firme e saudável).

Além de outros ativos com a alta tecnologia, que possui ação termogênica, descongestionante e drenante, proporcionando a redução de medidas, melhora no aspecto da celulite, combatendo e prevenindo a flacidez.

Já o Shampoo Hair Science, Nano Active, possui fórmula científica exclusiva. Fizemos questão de acrescentar um potente ativo, o Nano ácido hialurônico, que proporciona hidratação intensa, evita o ressecamento, frizz, tem ação reparadora, reduz o aspecto ressecado e quebradiço, hidrata profundamente, proporcionando restauração e estimulando o bulbo capilar.

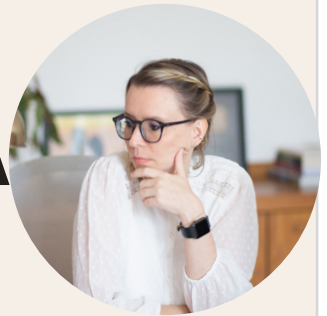
Nesta formulação, também acrescentamos a Mentha Peperita, Auxina Tricogenada, entre outros ativos, que auxiliam no crescimento natural dos fios, fortalecendo a fibra capilar, promovendo força, resistência, combatendo a queda capilar, diminuindo a oleosidade excessiva e estimulando o crescimento saudável dos fios.

Atualmente, estamos com 15 produtos em desenvolvimento, incluindo, produtos da linha alimentícia. Além da nanotecnologia aplicada, a Déffo, tem como característica, a preocupação de seus produtos não serem testados em animais.

Aliado as novas tecnologias, a Déffo pretende expandir no mercado brasileiro, e a nossa expectativa é mostrar ao mundo o quanto os produtos brasileiros bem formulados, podem atingir de forma significativa o mercado internacional.

AUTOCONSCIÊNCIA

POR SAMANTHA HACKRADT



CAMINHO SEM VOLTA

A autoconsciência é como uma lanterna que ilumina os corredores internos da nossa mente, revelando nuances ocultas e verdades profundas. É a capacidade de olhar para dentro de si mesmo com uma atenção amorosa e honesta, desvendando as camadas de pensamentos, emoções e motivações que compõem nosso ser.

Imagine a autoconsciência como uma jornada de descoberta, uma exploração constante das paisagens interiores que muitas vezes passam despercebidas. É como abrir portas que levam a câmaras secretas, onde sentimentos profundos e reflexões íntimas esperam para serem compreendidos e abraçados.

No centro da autoconsciência reside o poder de entender por que nos sentimos de certa maneira, por que agimos de certa forma e por que certas coisas nos despertam paixão ou aversão. É como desvendar um mapa interno que nos orienta através das complexidades de nossos pensamentos e emoções.

Ela nos convida a sermos observadores imparciais de nós mesmos. Através dessa prática, podemos notar padrões de comportamento que se repetem e questionar suas origens. Podemos identificar crenças que moldam nossas decisões e avaliar se elas nos servem bem ou se é hora de deixá-las ir.

Ao cultivar a autoconsciência, nos tornamos mais capacitados para lidar com desafios e adversidades, afinal, quando entendemos nossas reações automáticas e gatilhos emocionais, ganhamos a capacidade de responder de maneira mais ponderada e consciente. As escolhas que fazemos são baseadas não apenas em hábitos condicionados, mas também na profunda compreensão de nossos próprios motivos.

No entanto, a autoconsciência não é uma jornada única e definitiva. É um processo contínuo de autoexploração, evolução e crescimento. À medida que a vida muda, novas camadas internas se revelam, novos desafios surgem e novas oportunidades de aprendizado se apresentam.

Não é sobre julgar a nós mesmos, mas sim sobre nos aceitarmos plenamente, com todas as nossas complexidades e imperfeições. É uma prática de autocompaixão, onde reconhecemos nossa humanidade compartilhada e nos permitimos crescer a partir do lugar de aceitação, em vez de autocrítica.

Assim é uma jornada de autodescoberta e autoaceitação, uma busca constante para compreender a nós mesmos em um nível mais profundo. É uma ferramenta poderosa para viver de maneira mais autêntica, alinhada com nossos valores e verdadeiras aspirações. Através dela, encontramos a chave para uma vida mais significativa e consciente.

Como nada caminha sozinho dentro de nós... quando entramos no caminho de desvendar nossa consciência, necessariamente teremos que falar de escolhas. Mas esse tópico fica para a próxima edição.

SRI LANKA

NATUREZA QUE SURPREENDE

POR MARCELO BARONE - CONCIERGE DE VIAGEM

ROTEIRO DE VIAGEM

Madrugada de 01 de julho, embarcamos para mais uma aventura e exploração, dessa vez para um país fora do circuito turístico tradicional no Oceano Índico. Sri Lanka ou antigo Ceilão, pequena ilha ao sul da Índia, cheia de histórias, repleta de matas verdes, águas azul turquesa e paisagens de tirar o folego.

Foram 24 horas de viagem, 9 horas de fuso horário afrente ao nosso horário de Brasília quando chegamos na cidade de Colombo, capital do país às margens do Índico. Chegamos cedinho, 8am, e logo que pousamos o calor invadiu o avião assim que as portas foram abertas. Desembarque super-rápido, ainda mais porque estava sendo esperado na porta do avião por um simpático representante do Vip Service Silk Service (receptivo Vip que corta filas desde sua chegada até você chegar em seu transporte). Levei 33 minutos entre sair do avião, fazer os trâmites de imigração, pegar mala e estar sentado no transporte que me levaria ao meu hotel em Colombo. Sensacional, ainda mais depois de um voo super longo.

Do aeroporto até o Uga Residence, hotel onde ficaria hospedado nessa noite, levamos 45 minutos naquele





transito caótico local, onde tuk tuks disputam lugar com carros, motos e ônibus, sem semáforos, regras e até mesmo aquele para andar sem sentido para nós, mas para eles, super Ok, afinal, já estão habituados.

Como a mão de direção e a inglesa, a coisa para nós fica mais feia ainda (risos), mas eles se entendem. Chequei no hotel por volta das 11h, aquele ar-condicionado gostoso e logo já tive uma experiência muito legal e refrescante – um welcome tea feito na sua frente, ao vivo – degustei três versões de chás locais, todos com blends regionais super frescos, a base de frutas tropicais – aquele detalhe que fez a diferença, afinal foi um belíssimo toque de boas vindas.

Check-in feito, chás degustados, bora pro banho né, afinal já precisava refrescar-me para sair e explorar a cidade. O Uga Residence é uma antiga mansão inglesa do século 19 que foi transformada em hotel boutique – são apenas 11 apartamentos, no centro de Colombo, região nobre da cidade, cheia de restaurantes, bares, lojas e mercados de alto padrão – supersimpático.

Como estava preocupado em adaptar-me ao fuso, procurei não dormir e logo sai para dar



uma volta na região, conhecer os parques no entorno e passar a hora, afinal tinha que dar aquele enrolada até as 19h, quando teríamos o primeiro encontro com nosso grupo de convidados e nosso host.

Quando decidimos ir para essa viagem, nosso objetivo era começar a explorar alternativas “fora da caixa” mundo afora, em busca de identidades culturais que fizessem sentido para nós brasileiros quando em viagem ou planejando uma viagem. Eu particularmente sempre fui adepto a viagens alternativas, buscando experiências fora do tradicional, mas que enriquecessem nosso repertório cultural, histórico e místico, principalmente numa pós-pandemia que deixou o mundo fragilizado e demonstrou que não há segurança alguma por aí, como se imaginava.

Hoje valorizo o “viver o momento”, conhecer novas culturas, sabores, cores e contextos antes muitas vezes deixado de lado, mas acima de tudo, descobrir e encontrar em nós mesmos sentido da vida e em nós mesmos, e isso me surpreendeu. Um país predominantemente budista, hinduísta, com uma energia incrível visivelmente refletida no rosto das pessoas nas ruas, vilas e arrozais, percebemos que é muito simples viver com pouco, e ser muito feliz – eles vivem com muito pouco e são

visivelmente felizes. Não há demonstração de luxo, marcas de alto padrão, desfiles de joias ou bolsas caras, apenas um convívio cultural com seus costumes, crenças e religiões harmoniosamente presentes e vibrantes.

Monges caminham as margens das rodovias ou no entorno de vilas e regiões em busca de paz e lugares para refletirem e mentalizarem boas vibrações para si e para seus adoradores, e são sempre recebidos com um agradecimento visivelmente escancarado do povo local.

Nosso grupo era bem eclético – éramos em oito pessoas – Brasil, Alemanha, Estados Unidos, Philipinas, Rússia, Mexico, Belgica e Inglaterra. Eu era o único homem e o mais velho. Percebi que a experiência da idade e profissional levam muito em consideração sabe, ainda mais porque todos eram jovens, com no máximo 15 anos de profissão mas cheios de teorias, manias e com formas de agir e pensar de acordo seus países e costumes – mas uma coisa era comum a todos – experimentar ao máximo aqueles dias, para poder levar as suas comunidades e empresas um turismo cultural, místico e de experiência além do tradicionalmente oferecido por ai.

Logo pela manha saímos de Colombo rumo a Ulagala, região central do país, mais 5 horas em estrada rumo ao Uga Ulagala hotel, localizado em uma propriedade enorme em meio a arrozais e a sítios arqueológicos que posteriormente exploraríamos para entender a relação do budismo e sua

importância no desenvolvimento dos mais de três mil anos de historia ali retratados em Templos e cavernas brilhantemente preservados ainda por monges budistas.

Depois de hospedados no hotel, cada um em seu chale, tivemos tempo para uma palestra com uma bióloga do hotel que nos explicou a importância dos arrozais na região, não so por causa da economia e alimentação do povo, mas para o meio ambiente e o equilíbrio da fauna e da flora – uma norme variedade de arroz e produzida no país, além de explorarem da pesca e da criação de aves e cordeiro, presentes diariamente no prato do Sri Lanka.

Manhã seguinte partimos para explirar um dos mais belos patrimônios da Unesco do mundo – em Sigiriya, escalamos o Rock Fortress, localizado na região de Anuradhapura, esse monumento em granito em meio as montanhas foi no passado uma fortaleza e ainda hoje mantem cavernas com pinturas budistas e tempos de oração visitados por muitos adoradores da religião. Paisagem de tirar o folego e ao mesmo tempo inexplicável local preservado e mantido por peregrinos do budismo – três mil anos de historia, zero tecnologia na época e ate hoje parece que o tempo não tomou conta da beleza e da energia do lugar – algo de arrepiar e ao mesmo tempo de deixa a gente pilhado e energizado – essa foi minha sensação. Caminhada de 3 horas, visitas feitas, regressamos a Ulagala, agora para fazer um safari em meio a região em busca de elefantes que vivem na região – o elefante para o budismo e um ser sagrado e adorado, porem por viverem em meio a natureza os locais já começaram a impor limites desse convívio, afinal muitos acidentes vinham ocorrendo.

Na manha seguinte, partiríamos para visitar em bicicleta outra região no entorno – dessa vez ruínas arqueológicas de mais de 3.500 anos do berco do budismo no Sri Lanka – foram 4 horas em bicicleta com nosso guia Tanka – não imaginava que a sociedade naquela época já era separada em “castas” – budistas mais evoluídos eram professores de varias áreas e ensinavam seus seguidores varias doutrinas através do místico e da astronomia. Medicina, arquitetura e ate mesmo aulas de convívio socio cultural eram predominantes daquele tempo.

De volta ao hotel, tempo para darmos aquela descansada – já estava na 3ª noite sem sono, bagunçado do fuso – nessa noite havia dormido quatro horas sem parar, o que comemorei, afinal essa diferença de fuso deixou meu organismo bem bagunçado. Mas fazia parte do jogo.





Pegamos a estrada de regresso a Colombo, onde dormiríamos uma noite ali para no dia seguinte seguir rumo ao sul da ilha, na região de Yala – 5 horas de viagem.

Chegando em Colombo, novamente no Uga Residence, tivemos um rápido almoço, e logo em seguida saímos para fazer uma visita a pé pela cidade, onde exploraríamos o mais antigo Templo Budista do país e seguiríamos para fazer um passeio gastronômico de comida de rua – me senti o Anthony Bourdain rsrsrs. Fomos num bairro predominantemente muçulmano que servia de tudo – comida hindu, árabe, muçulmana, local – tudo junto e misturado. Escolhemos uma barraca onde tínhamos um pouco de cada gastronomia – nosso guia selecionou uma variedade de pratos para que todos degustássemos o que quiséssemos, da forma local, com as mãos. Me surpreendi positivamente – um sabor de comida da avó. Curry delicioso, pouco apimentado, mas nada que impedisse que provássemos um pouco de tudo. Depois dessa orgia, nosso guia nos levou para conhecer uma iguaria única, incrível, segundo ele – um suco doce e energético. Fiquei mega curioso em saber co que seria isso, mas ok. Quando vi o que era, ri comigo mesmo. Caldo de cana. O nosso, tradicional, com limão. Claro que para mim era comum, mas para os demais, virou motivo de filmagem, fotos, posts e tudo mais. Como somos felizes com tao pouco ne!!! Já estava ficando tarde e o farol já estava baixando – voltamos pro hotel descansar, afinal, tínhamos que partir cedo.

Pela manhã, cedo, acordamos, malas pra fora do quarto, café da manhã rápido e pé na estrada. Dessa vez rumo ao sul, para Yala – a uns 268 km de Colombo, porém decidimos fazer uma visita na cidade de Galle, antiga fortificação holandesa do século 16 ainda mantida e com uma enorme importância cultural e econômica do país, afinal vários hotéis de luxo operam na região itoranea, atraindo muitos turistas europeus em busca de águas quentes e praias de areia branca.

O Sri Lanka foi colonizado por portugueses, holandeses e ingleses no passado, devido a sua localização estratégica entre o Oriente e Ocidente – a famosa rota da Seda passava por ali e era uma importante conexão dos mercados de especiarias e tecidos daquela época.

Até hoje, o Sri Lanka se destaca na produção de chá e canela para o mundo todo. Não sabia, mas 90% da canela consumida no mundo vem de lá. 80% do chá consumido no mundo é produzido lá no Sri Lanka – por isso é tao famoso os Tea Trails, outra atração turística local super original, rústico mas extremamente charmoso e imperdível de se visitar e vivenciar.

Já que estamos falando disso, deixa falar da experiência que tivemos – fomos visitar a Herman Teas, um produtor centenário de chás locais. Em sua plantação de chás brancos e pretos (só há dois tipos de chás base – o resto são blends), pude ver a quão importante é o chá para a economia deles, aprendi que o chá branco da Herman é cultivado apenas por mulheres, usando roupas brancas e luvas, tudo para manterem a

qualidade superior do produto, com zero interferência de possíveis agentes contaminadores. A plantação não pode ser tocada com as mãos devido possibilidade de contaminar as folhas de chá. Incrível. Ai vem aquela pergunta básica – Será que é tão bom assim esse chá branco?

Degustei na Herman e realmente a diferença é incrível – algo fora da curva. Um produto mais caro, claro, mas com um sabor único e especial. Essa produção de chá branco é única e exclusiva deles e só é vendida em dois lugares do mundo – na Herman ali no Sri Lanka e em um distribuidor deles em Paris. Por isso eles são tão especiais e exclusivos.

Voltando ao assunto anterior, a nossa viagem a Yala, seguimos viagem de Galle a Yala, depois de 3h de estrada chegamos no Uga Chena Huts – as margens do Indico, um complexo com 18 bangalôs nos esperava em meio a reserva natural de Yala.

Fiquei impressionado, afinal estávamos em uma reserva natural local, elefantes convivendo harmoniosamente com leopardos, macacos, crocodilos, veados entre outros animais avistados em nosso Safari.

Dormir não fazia parte da viagem, pensei que se abusasse do conforto o sono viria – fui testar!

Ficariamos duas noites por lá. Como havíamos chegado no fim do dia, jantamos cedo na praia, afinal o hotel estava a 25 passos do mar – mas para relaxar decidi pedir a cerveja local, Lion. Super saborosa, tomamos algumas Lions, degustamos um curry delicioso e já antes da meia noite o sono chegou, ufa! Pensei – hoje vai!

Foi maravilhoso, capotei! Cinco horas de sono sem parar. Foi a primeira noite da viagem que consegui relaxar. Acordei cedo, para ver o amanhecer e para fazer nosso primeiro Safari



que sairia do bar da praia as 6 da manhã. Nossa intenção era ver elefantes, leopardos, ursos etc. No nosso jeep estávamos em quatro – partimos logo cedo e depois de 3 horas de Safari já tínhamos visto nossos objetivos – incrível a variedade de animais na região! Para quem nunca teve uma experiência de Safari, Yala é uma excelente opção – além de oferecer Safari incrível, você ainda tem um hotel super charmoso, atendimento único e uma estrutura de lazer perfeita para dias de relax a beira mar.

Já era 10h e voltamos pro hotel para aproveitarmos a piscina, praia e discutirmos sobre o que já tínhamos visto e o que ainda desejaríamos ver nesse último dia de viagem.

Para mim ainda faltava explorar um pouco mais o lado dos Tea Trails, e como já partiríamos no dia seguinte, Isabelle e eu, optamos em sair logo cedo no último dia de viagem para Colombo, fazendo uma parada nos Tea Trails – assim conheceríamos um pouco a região e poderíamos oferecer em nossos roteiros futuros.

Chegamos em Colombo as 15h, conseguimos almoçar, banho e seguimos pro aeroporto de Colombo – nosso voo partia as 20h para Doha e de lá eu viria para São Paulo e ela para Berlin. Fazendo uma retrospectiva de tudo que vi e vivenciei, posso afirmar que o Sri Lanka é um país cheio de oportunidades para uma visita incrível, rica em cultura, misticismo, aventura e acima de tudo vivenciar experiências únicas para férias relaxantes e com valores justos de investimento. Agora, claro que ir até lá apenas para visitar um país, para muitos não seria tão interessante, por isso existem três combinações interessantes para uma viagem mais completa.

Podemos combinar ida ao Sri Lanka com Doha ou Dubai, mas também estender a viagem na volta as Maldivas, uma viagem mais que perfeita com cultura, praias e muita aventura.

Gostou? Deu vontade de ir?





OS BENEFÍCIOS DA CASA ORGANIZADA

POR ALMADA ARQUITETURA

Os períodos de férias são uma ótima oportunidade para organizar a casa e deixar tudo mais funcional, prático e bonito! Quem pensa que organizar é perda de tempo, deve ter em mente que a situação é justamente oposta: o hábito de manter as coisas organizadas otimiza tempo! E quem não quer ter mais tempo livre para fazer o que gosta? Tempo hoje, é considerado um dos bens mais valiosos que possuímos, justamente pela dificuldade que temos em dispor livremente dele. Ter tempo é um verdadeiro luxo!

Somente com uma rotina, e conseqüentemente, com uma casa muito bem organizada, é que podemos otimizar os processos e fazer com que as atividades fluam de uma maneira mais natural e simples. Está comprovado que a desorganização agrava os quadros de ansiedade, estresse, insônia e baixa autoestima, e que, de outro lado, a organização produz sentimentos extremamente positivos, como conquista, entusiasmo, satisfação, coragem e força. Quando o espaço está arrumado, ocorre uma mudança interna positiva, que ordena a mente e os sentimentos, possibilitando uma diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, trazendo assim, uma sensação de conforto e tranquilidade, ou seja, paz de espírito!

Você já reparou como é difícil relaxar em um ambiente sujo e com tudo fora do lugar? Acredite, um quarto com roupas espalhadas pode prejudicar até mesmo a qualidade do seu sono. Assim, manter a casa organizada incontestavelmente traz benefícios para a nossa saúde física e mental. E a arquitetura, aliada ao design de interiores, pode ajudar você a alcançar este objetivo através de um projeto em que os ambientes são planejados para acomodarem todos os seus pertences de forma adequada, onde possam ser encontrados e utilizados sempre que necessário.

Nesse contexto, a marcenaria é uma grande aliada,

uma vez que os armários devem ser distribuídos e configurados para que todos os itens tenham seus espaços definidos, e possam ser armazenados de maneira prática e funcional.

Assim, além ter a sensação incrível de morar em um ambiente com tudo arrumado e visualmente bonito, a organização permite que você se livre do que não te faz mais bem, cercado-se apenas das coisas de que gosta e que possuem alguma utilidade em sua vida. A limpeza não é apenas física, com a eliminação de itens e retirada do pó, é também espiritual, com a melhora do humor, o relaxamento e a renovação das energias.

Quem não sonha em ter aquele closet em que todas as roupas são penduradas por tamanho ou dobradas de uma mesma maneira, além de divididas por categorias e agregadas por cores? Ou um home office em que os documentos são distribuídos em pastas que são catalogadas e arrumadas em uma estante?

Ou ainda, ter uma cozinha em que todos os utensílios e os mantimentos podem ser visualizados e facilmente acessados? E almejamos essas coisas porque, de fato, elas nos trazem bem-estar! Conte com a nossa ajuda profissional para te ajudar a conseguir conquistar esse patamar de qualidade de vida.

Ainda existe quem pensa que organizar é limitar, é ser sistemático e metódico, mas é exatamente o contrário disso!

Ter tudo à mão te deixa livre para se dedicar ao que realmente importa! No começo pode ser difícil, mas depois você vai pegar o jeito e vai gostar tanto de organizar, que vai pensar duas vezes antes de deixar algo bagunçado.

Pessoas organizadas assumem o controle, desfrutam de mais saúde e ganham muito mais tempo para aproveitar o que a vida tem de melhor!





O FUTURO DA SAÚDE

TECNOLOGIA DA MEDICINA INTEGRATIVA

POR DRA. AMANDA NUNES

A evolução tecnológica tem revolucionado o campo da medicina, abrindo portas para novas abordagens e terapias que visam a saúde de forma holística. Na medicina integrativa, onde as práticas tradicionais se encontram com métodos complementares, as terapias quânticas e biofísicas têm ganhado destaque como ferramentas promissoras para a limpeza do terreno biológico e o combate a doenças crônicas.

Terapias Quânticas e Biofísicas: Explorando as Fronteiras da Saúde. Imagine uma abordagem que visa a saúde a partir de uma perspectiva energética e vibracional. As terapias quânticas e biofísicas buscam justamente isso. Utilizando frequências eletromagnéticas específicas, essas terapias têm o potencial de promover a limpeza do terreno biológico, removendo bloqueios e reestabelecendo o equilíbrio energético do corpo. Além disso, elas mostram promissoras evidências no combate a doenças crônicas, abrindo caminho para uma abordagem integrativa e individualizada na medicina.

Desparasitação e Limpeza de Metais Pesados: Uma Nova Abordagem

A desparasitação e a limpeza de metais pesados são processos vitais para a saúde.

As terapias biofísicas utilizam frequências

específicas para direcionar a eliminação de parasitas e a detoxificação do corpo, aliviando o organismo do fardo tóxico que pode resultar em uma variedade de condições crônicas. Essa

abordagem não invasiva pode ser uma alternativa valiosa para aqueles que buscam melhorar sua saúde de maneira natural e holística.

Interferência Eletromagnética: O Impacto Invisível em Nossa Saúde

No mundo moderno, estamos cercados por campos eletromagnéticos, como os emitidos por dispositivos Wi-Fi e antenas. Essa exposição

constante levanta preocupações sobre o seu impacto na saúde

humana. A medicina integrativa examina como essas interferências podem afetar nosso equilíbrio energético e bem-estar geral. Pesquisas

sugerem que a exposição prolongada a campos eletromagnéticos pode estar relacionada a distúrbios do sono, estresse oxidativo e até mesmo doenças crônicas.

Uma Nova Era na Saúde: Integração da Tecnologia e Bem-Estar

Desvendando o Futuro da Saúde: Tecnologia, Biohacking e

Transumanismo

O biohacking oferece uma visão macro e micro sobre o nosso próprio potencial. Através da automonitorização, dieta personalizada e otimização do estilo de vida, o indivíduo se torna um participante ativo na melhoria de sua própria saúde. A tecnologia desempenha um papel vital nesse processo, fornecendo dados precisos sobre o corpo e permitindo intervenções personalizadas que podem abranger desde melhorias cognitivas até o aprimoramento físico.

O transumanismo, por sua vez, lança uma visão audaciosa para o futuro da humanidade.

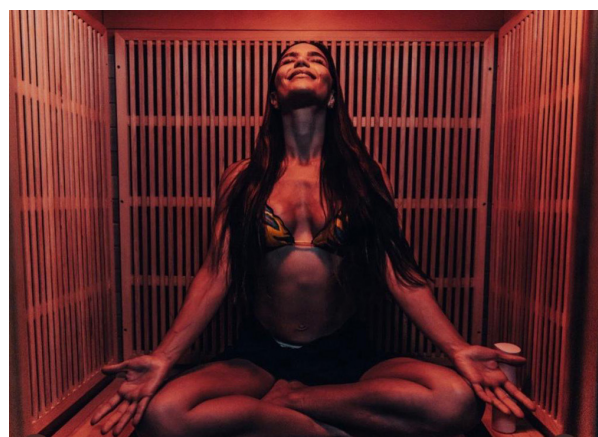
Ao fundir tecnologia e biologia, busca-se transcender as

limitações humanas, aprimorando nossa capacidade física, mental e até emocional. Embora controverso, esse movimento levanta importantes questões éticas e filosóficas sobre o que significa ser humano. Na medicina integrativa, o transumanismo pode inspirar inovações que ampliem a qualidade e a duração de nossas vidas.

Síntese da Revolução: Medicina Integrativa como Pioneira do Futuro

Em sua essência, a medicina integrativa abraça a ideia de abordar o corpo, a mente e o espírito como um todo interconectado. A tecnologia, o biohacking e o transumanismo enriquecem essa abordagem, oferecendo ferramentas que potencializam a autogestão da saúde e a expansão de nossos limites. O futuro promissor da saúde é um espaço onde a tecnologia não apenas trata doenças, mas também aprimora nosso bem-estar, permitindo-nos viver vidas mais saudáveis, longas e significativas. Nesse horizonte fascinante, o casamento entre a medicina integrativa e a tecnologia nos leva a novos patamares de autoconhecimento e autorrealização. À medida que abraçamos a promessa do biohacking e a visão do transumanismo, estamos trilhando um caminho que transcende as fronteiras da saúde convencional. A revolução está em curso, e a medicina integrativa está na vanguarda, moldando o futuro da saúde e nos lembrando de que, com a tecnologia certa, a transformação profunda é sempre possível.

A tecnologia na medicina integrativa não é apenas uma tendência; é uma promissora revolução na forma como entendemos e abordamos a saúde. As terapias quânticas e biofísicas oferecem uma perspectiva inovadora e eficaz para a limpeza do terreno biológico e o tratamento de doenças crônicas. A desparasitação por meio de frequências e a limpeza de metais pesados também representam um avanço na promoção da saúde. Além disso, é crucial considerar o impacto do campo eletromagnético em nosso bem-estar, à medida que avançamos para uma era cada vez mais tecnológica. O futuro da medicina integrativa está cheio de possibilidades, à medida que exploramos o potencial da tecnologia para transformar nossa saúde de maneira profunda e significativa.





LASER FOTONA

PARA TRATAR O RONCO

POR DR GUILHERME BRASSANINI

O ronco é um problema comum que afeta a qualidade de vida de muitas pessoas. Além de causar desconforto para o próprio indivíduo, o ronco também pode impactar negativamente o sono dos parceiros, além de muitas vezes sinalizar a presença de “Apneia Obstrutiva do Sono”, uma doença crônica e potencialmente grave que afeta 1/3 da população mundial.

Felizmente, avanços na medicina têm oferecido novas opções para o tratamento do ronco, e nesse artigo quero apresentar para vocês um dos métodos mais promissores: o Laser Fotona.

Considerado por muitos como “A Ferrari dos Lasers”, o Fotona é uma tecnologia que reúne dois tipos de lasers complementares, o ND:Yag e o Erbium:Yag.

Para o tratamento do ronco utilizamos o Laser de Erbium:Yag, buscando estimular a produção de colágeno e remodelar os tecidos moles da garganta, deixando-os menos flácidos e mais rígidos.

O laser Fotona se destaca como o melhor laser

Erbium:Yag disponível no mercado para o tratamento do ronco, devido a uma característica única: o modo Smooth.

Esse modo, como o próprio nome sugere, é suave e indolor. Ele utiliza pulsos sequenciais controlados, o que permite uma distribuição precisa e controlada do calor no tecido. Isso estimula o remodelamento e a formação de colágeno na mucosa, promovendo a neocolagênese, sem causar lesões. Além disso, os pulsos de energia controlada do modo Smooth garantem uma retração eficaz da mucosa do palato mole.

Essa combinação entre a neocolagênese e retração mucosa, resulta em uma maior rigidez do tecido da garganta, proporcionando uma redução da flacidez da mucosa e aumento da sustentação da musculatura local. Como consequência, há redução da vibração e da

colapsabilidade dos tecidos, resultando em uma melhora significativa do ronco, e de casos mais leves de apneia do sono.

Além de tratar o ronco já existente, o laser Fotona também pode ser utilizado de forma preventiva. Mulheres na perimenopausa, por exemplo, devido à diminuição de colágeno e estrogênio, podem experimentar maior flacidez nos músculos e mucosas da garganta, o que pode resultar em ronco.

O uso preventivo do laser Fotona pode retardar a flacidez local, reduzindo ou até mesmo impedindo o surgimento e agravamento do ronco.

Já na pós menopausa, o Laser pode ser utilizado na tentativa de

reverter ou, ao menos, amenizar o quadro de flacidez já estabelecido. É fundamental ressaltar a importância de realizar uma avaliação individualizada antes de iniciar qualquer tratamento com o Fotona, descartando especialmente os casos mais graves. Como médico otorrinolaringologista com ênfase de atuação em medicina do sono, fui pioneiro no Brasil ao adotar essa tecnologia para tratar o ronco e a apneia do sono há mais de três anos. Ao longo desse período, compreendi que a seleção criteriosa dos pacientes e o estabelecimento de expectativas realistas são elementos fundamentais para alcançar resultados satisfatórios no tratamento. O laser não é uma solução mágica, mas sim uma inovadora ferramenta que, quando indicada - e utilizada - adequadamente, pode proporcionar qualidade de sono e bem-estar para inúmeras pessoas.



BEM-ESTAR DURADOURO

VAI ALÉM DO “CORPO DE VERÃO”

POR MAYARA CHIMELLO

A expressão “corpo de verão”, tem sido frequentemente utilizada para descrever um corpo “esteticamente ideal” para a temporada de verão, caracterizado por estar em boa forma física, tonificado e com um aspecto bronzeado. Essa ideia ganhou maior destaque nas últimas décadas devido à influência da mídia, da indústria da moda e das redes sociais, que promovem padrões de beleza específicos e, muitas vezes, inatingíveis.

No entanto, é importante reconhecer que o “corpo de verão” é uma construção social e cultural, que não reflete necessariamente a saúde ou a felicidade de uma pessoa. Na verdade, essa obsessão pode levar a comportamentos prejudiciais, como dietas extremas, exercícios físicos excessivos e baixa autoestima.

Temos que mudar essa mentalidade de que precisamos de um “corpo de verão”, ou de uma “barrida chapada”. Devemos valorizar e cuidar de nossos corpos sem a necessidade de nos encaixarmos em padrões sociais restritivos.

A busca por uma longevidade saudável, vai muito

além de uma única estação do ano; é uma jornada contínua ao longo da vida.

Ao escolhermos a longevidade saudável em vez do “corpo de verão”, rejeitamos a ideia de que nossos corpos precisam se adequar a um molde específico para serem considerados valiosos ou dignos, e passamos a apreciar nossos corpos por sua força, resiliência e por nos permitirem realizar coisas incríveis.

Essa mudança de perspectiva nos leva a novas escolhas: nutrir nosso corpo com alimentos nutritivos, praticar exercícios físicos que realmente gostamos, gerenciar o estresse de forma efetiva, cultivar relacionamentos saudáveis e cuidar de nossa saúde emocional e mental. Compreendemos que somos muito mais do que meras fotos no Instagram ou padrões estéticos passageiros.

Portanto, é fundamental quebrar as amarras da mentalidade do “corpo de verão”, e nos concentrar em cultivar um bem-estar duradouro.

Ao priorizarmos a saúde em todas as suas dimensões, podemos experimentar uma verdadeira sensação de plenitude e vitalidade, desfrutando de uma vida significativa e saudável em qualquer estação do ano.



LIP OIL

CARE Natural Beauty Lip Oil.

Transforma-se em óleo ao entrar em contato com a pele, criando uma barreira protetora que impede a perda de nutrição e hidratação dos lábios. Com fórmula exclusiva que não deixa sensação oleosa ou pegajosa nos lábios. Contém blends de óleos naturais prensados a frio, como avelã, coco e jojoba. É rico em ácidos graxos e ômega-9, proporcionando uma hidratação profunda, nutrição intensa e reparação na pele labial.



AROMAS

Da **Theodora Home**

Perfumes terapêutico para o ambiente em spray, composto por óleos essenciais 100% puros e Florais de Bach, remete à proteção contra doenças e energias negativas.

Trabalha o aquietamento da mente e relaxamento para seu momento de auto conexão, traz concretização.

JOGO AMERICANO

Jogo americano em rami fendi, com bordado no tom offwhite em toda a sua borda da **Theodora Home**

Inspirada no mood natural e leve de Paraty, a coleção é feita de peças que, assim como a cidade colonial, possuem elementos que contemplam e resgatam as simples tradições do passado que transformam o nosso dia.





CLEANSING OIL

Esthederm Osmoclean -Demaquilante micelar. Esthederm Osmoclean Cleansing Oil limpa e demaquila completamente a pele ajudando a preservar a barreira cutânea.

Tem em sua formulação uma combinação de óleos nobres e aminoácidos que proporcionam a pele um acabamento aveludado, natural e não oleoso. Seu uso elimina todas as impurezas, remove a maquiagem em profundidade, inclusive maquiagem à prova d'água. O resultado é uma pele 97% nutrida 93% e mais macia.



CHÁ PARA DORMIR

Da **SIMPLY WELL**

É chá, é suplemento, é natural e é pra dormir melhor!

Com a combinação dos ingredientes e suplementos naturais e funcionais certos, é capaz de oferecer benefícios ainda mais profundos ao nosso bem estar.



BATON HIGH CLEAN

CARE Natural Beauty Batons High Clean - Com 3 cores diferentes, com destaque para o tom vermelho (Powerful Red), aliando a história da CARE com a representatividade e potência feminina atrelada na história do batom vermelho do mundo - mas agora 100% livre de toxinas normalmente encontradas nos batons convencionais, vegano e livre de transgênicos!

SHAMPOO NANO ACTIVE HAIR SCIENCE

- Nano Ácido Hialurônico
- Pantenol
- Auxina Tricogenada
- Menta Piperita

dèffo
SCIENTIFIQUE CARE

Exclusive Formula
Made by Specialists

HAIR SCIENCE
SHAMPOO

NANO ACTIVE

Auxilia no crescimento natural dos
fios e fortalecimento capilar.

Nano Ácido Hialurônico,
Pantenol, Auxina Tricogenada
e Menta Piperita

GARANTA 10% OFF NA PRIMEIRA COMPRA



DÈFFO SCIENTIFIQUE CARE

Rua Oscar Freire, 2250 Cj. 702
Tel 11 97182-6363