

WELL

#37



**COMO FALAR DE BEM-ESTAR
EM MEIO AO CAOS**
POR UM MUNDO COM MAIS AMOR



AQUI VOCÊ NÃO PRECISA SE
PREOCUPAR COM NADA.

ALÉM DE VIVER UMA
EXPERIÊNCIA INCRÍVEL



www.conciergeviagem.com



+ 55 11 985919921



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

CONTEUDO

1 MAIS AMOR

Hoje tudo o que precisamos é mais AMOR e menos guerra.

2 NUTRIR

Mofo e suas implicações à saúde.

3 ISNPIRA

A hora da nossa morte

4 INSIDE

Escolhas



5 SAÚDE

A “febre” das canetinhas de emagrecer



6 INTEGRATIVA

Banho gelado

7 CHECK-IN

ISRAEL



8 MODA

LAUF



COLUNISTAS

VIBES - BIA DE LUCA @[BIADELUCA](#) | **SAÚDE** - DR. FILIPPO PEDRINOLA @[DRFILIPPOPEDRINOLA](#) | **INSIDE** - SAMANTHA HACKRADT @[SAMHACKRADT](#) | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT @[DERMATOLOGIACONSCIENTE](#) | **NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO @[ISABELLAORCCARO](#) | **CHECK-IN** - FERNANDA BARONE @[CONCIERGE](#) | **TERAPIA** - DANIELA PERONEO @[DANIELA_PERONEO](#) | **INTEGRATIVA** - DRA AMANDA NUNES @[AMANDANUNESDR](#) | **ASTROS** - PRISCILA DE CHARBONNIERES - @[SOULLOOP.BR](#) | **INSPIRA** - NATHAN SANCHES @[NSANCHES](#) | **TRATAR** - FERNANDA DIAZER - @[FERNANDADIAZER](#) | **SONO** - DR GUILHERME BRASSANINI - @[DRGUILHERMEBRASSANINI](#) | **METAMORFOSE** - KIKI HADDAD - @[KIKIHADDAD](#) | **LIDERANÇA** - RENATA DABUS GOZZO - @[NA_MINHA_ESTANTE_TEM_UM_LIVRO](#) | **MODA**- LAUF + ACB - @[LAUF](#) | **TREINO** - WILMAR VILLAS - @[WILMARVILLAS](#)

WELL

ISSUE #37 - OUT | NOV - 2023

Olá Wellners!

Estamos presenciando, em pleno século XXI, mais um ataque à uma Nação... Israel! Precisamos optar pelo SER HUMANO, NÓS! Somos todos um.

Tenho muitos amigos (as) judeus, tenho colunistas judeus, namorei com um judeu durante alguns anos e, o grande amor da minha vida, além de melhor amigo é judeu.

Sinto muitíssimo pelo que vocês estão passando.

Por outro lado, quando morei na Austrália, fiz grandes amigos muçulmanos, que sofrem da mesma forma, com toda essa guerra.

Não é sobre Palestina X Israel - é sobre os inocentes, de ambos os lados, que estão sofrendo com tudo isso e pagando com suas vidas.

Nós da Well, mesmo sendo "Góí (pessoa não judia)", somos contra qualquer forma de preconceito e, discriminação. Estamos contra o TERRORISMO.

Então, em respeito as vítimas dessa barbarie, resolvemos fazer uma capa em homenagem ao povo de Israel.

Dito isso, repetiremos a matéria de viagem de Israel, feita pela nossa colunista Fernanda Barone esse ano, um lugar LINDO e mágico.

Além disso, teremos as matérias fantásticas, dos nossos colunistas, que se dedicaram a trazer um conteúdo incrível para vocês, mesmo em meio a tanta notícia triste.

Espero que vocês gostem dessa edição.

Com amor,

Sam Hackradt.

sam@wellmag.com.br



WELL\ TEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt

Mídias | Diretora Editorial: Nathaly H.T. Nery

Fotógrafo da capa: Istock

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



FELICIDADE E INTERPRETAÇÃO

POR RENATA DABUS GOZZO

Felicidade tem a ver com interpretação.

A interpretação é o ato linguístico por excelência que nos permite revelar nosso modo de ser em maior profundidade. As interpretações sempre falam daqueles que as emitem então, quando dizemos, por exemplo “Essa tarefa é muito difícil”, não estou falando apenas da tarefa, mas de mim mesma que, por exemplo, não me vejo como totalmente capaz de realizar a tarefa da melhor maneira. É preciso conscientizar-se e encarregar-se de nossas interpretações enquanto nos conscientizamos do poder que temos para gerar a nossa realidade, por exemplo, sobre a nossa felicidade.

Assumir a responsabilidade por nossas próprias interpretações também implica que quando alguém faz ou diz algo que não gostamos, a emoção que aparece é uma consequência do julgamento que fizemos. Logo, é correto afirmar que não é o que aconteceu que nos incomodou, mas, o que interpretamos do ocorrido.

Então, nesse sentido, devemos nos reapropriar da nossa parcela de responsabilidade na emissão de nossas interpretações e vivenciar nossos estados emocionais enquanto recuperamos, ao mesmo tempo, nosso poder de mudar a nossa forma de enxergar, interagir e de atuar em nossa realidade.

Se interpretarmos, por exemplo, que para sermos felizes precisamos, em primeiro lugar, desenvolver-nos profissionalmente, geraremos uma realidade diferente daquela de que interpreta que para sermos felizes precisamos, em primeiro lugar, ter uma família. Este exemplo apresenta a condição de crenças gerais sobre a vida, sobre a qual, cada um de nós herdou durante a infância e aquelas que desenvolveu durante a sua jornada seja através da influência da sua cultura ou do seu meio.

São as crenças gerais sobre a vida, aliadas aos valores em meio a um processo de apoio mútuo, que filtram e condicionam as experiências que nos permitem viver as conclusões que extraímos dela. Todas as crenças surgem das combinações de experiências e interpretações dessas experiências que são armazenadas em nossa mente inconsciente que, às vezes, nos impedem de ver outras verdades e oportunidades que surgem através dessas experiências. Mudar a forma como interpretamos é ajustar o mindset.

Além das crenças gerais sobre a vida, geramos interpretações todos os dias. Já ao acordamos pela manhã estamos interpretando “Hoje será um bom dia”, “Não aguento mais esse trabalho”, “Quando eu chegar no trabalho a equipe estará desanimada”, “A aula hoje será um saco”.

Também é verdade que geramos interpretações sobre outras pessoas e quando afirmamos, por exemplo, que “A Renata é honesta”, passo a assumir a honestidade como uma característica imutável que pertence à Renata e que não pode ser mudada porque, na minha interpretação sobre a Renata, não me parece uma interpretação sobre a Renata, mas sim, a própria realidade dessa pessoa.

Da mesma forma, geramos interpretações sobre nós mesmos. Quando dizemos “Eu sou

assim”, “Eu não consigo” ou “Isso sempre acontece comigo”, estamos adotando a concepção clássica, onde muitas vezes não há espaço para a transformação. Quando a liderança pensa “Eu não sou capaz de motivar a minha equipe”, é necessário refletir e identificar que se trata de uma interpretação e não de uma afirmação. Sendo uma afirmação a colocação correta seria “A minha equipe não deseja estar no escritório 3 dias durante a semana”, “Na última avaliação 180 a equipe reclamou do excesso de trabalho” ou “A minha equipe de vendas faturou 15% a menos em relação ao ano passado”.

Nesta situação, o correto é investigar sobre os fatos para, assim, questionar a maneira como nós, individualmente a definimos e, dessa forma, oportunizar a criação de uma interpretação (baseada em fatos e afirmações) que, além de nos conferir maior poder e autonomia vai predispor ação.

Seguindo com o exemplo da liderança, ao investigar fatos reais, a liderança passa a gerar novas interpretações como: “Agora vejo que desenvolvi habilidades de liderança como gerar engajamento e confiança no time, mas, agora preciso desenvolver novas habilidades para criar rituais para as minhas equipes híbridas e remotas e assim fortalecer a minha equipe enquanto fortaleço o meu desenvolvimento enquanto líder.”

O critério usado para distinguir as interpretações não é a verdade, mas o poder que elas tem para criar a vida que desejamos. Nesse sentido, há interpretações que nos limitam e outros que nos aproximam de novas possibilidades, como também existem aqueles que nos provocam estados emocionais “desvitalizantes” e outros que nos revitalizam e fortalecem, ampliando nosso campo de ação e favorecendo a mudança de interpretação.

Se as interpretações criam realidades e afirmações a descrevem, para mudar a realidade precisamos, em primeiro lugar, ter a capacidade de observá-la e reconhecê-la.

Trata-se de um processo circular de interpretação que demandam ações e que geram resultados. Quando questionamos as nossas interpretações, estamos contribuindo para o processo de transformação tendo novas visões sobre nós e dos outros.

Nesse sentido, parece correto afirmar que a felicidade tem a ver com interpretação, tanto sobre aquelas que fazemos sobre nós, sobre a vida, quanto aquelas que fazemos sobre os outros. A felicidade, seja ela do indivíduo, social ou no trabalho, é um constructo, uma produção multidisciplinar que está conectada à cenários prospectivos.

Para atingirmos um estado de felicidade, é preciso redirecionar a forma como a interpretamos não apenas com o trabalho, mas, principalmente conosco, sendo condição (sine qua non) sair da zona de conforto e atuar com protagonismo e propósito na mudança.

Citando Carla Furtado em “Felicência – Felicidade e Trabalho na Era da Complexidade”:

“Um estado de consciência expandido de si mesmo ao [re]conhecer seus valores, forças e talentos, mas, também desvelando seus pontos cegos.”

Felicidade tem a ver com interpretação e ganha cada vez mais espaço dentro de nós e de empresas humanizadas, e ela pode estar no trabalho ou em quem trabalha: vai depender só de você.



CITOMEGALOVÍRUIS

INOFENCIVO OU VILÃO?

POR BIA DE LUCA

Citomegalovírus- também conhecido pela sigla CMV, é um vírus da família do vírus herpes, que é capaz de causar uma infecção no corpo do paciente.

Geralmente, pessoas que possuem citomegalovírus não apresentam sintomas ou sinais claros. Em pessoas com o sistema imunológico enfraquecido, o citomegalovírus pode levar a complicações sérias como cegueira, encefalite, pneumonia, úlcera, fadiga crônica, febre entre outras.

Estima-se que cerca de 80% da população já tenha tido contato com esse vírus ao longo da vida e nunca tenha manifestado.

20% manifestam com sintomas muito leves e não necessitam de tratamento.

1% desses 20% apresentam sintomas sérios e precisam ser tratados (normalmente pacientes imunodepressivos).

Como tudo começou...

“Me sentia muito cansada... sintoma que não combina nada comigo.”

Achei que era excesso de trabalho, de estudo, de atividades pois realmente sou exagerada em tudo. Comecei a sentir dor de cabeça e uma sensação de febre (estado febril). Atribuí esses sintomas ao meu cansaço novamente.

Participei de congressos, entrevistas e filmagens, além dos atendimentos diários no consultório. Uma semana depois, a dor de cabeça e o estado febril, persistiam.

Recorri a vários instrumentos quânticos e verifiquei que existia uma inflamação com algumas alterações no hemograma, e iniciei os tratamentos frequentiais.

Para descartar qualquer doença contagiosa, fui a um pronto socorro e fiz exames de covid, influenza e outros. Tudo negativo, porém, meus exames de sangue constataavam alterações condizentes com uma inflamação/infecção presente.

Tomei soro na veia no PS com anti-inflamatório e analgésico para aliviar a dor de cabeça, mas nada aconteceu. Me receitaram analgésicos e anti-in-

flamatórios.

Na mesma semana, procurei um neurologista, pois já fazia mais de 10 dias que sentia dor de cabeça e aquele estado febril. Ele pediu exames de imagem complicados e de urgência. Fiz todos no mesmo dia e ele resolveu me internar.

Enquanto isso, tomei mais analgésicos e anti-inflamatórios

O primeiro diagnóstico confirmado pela imagem de ressonância do crânio foi síndrome da hipertensão intra-cranial – pseudo tumor cerebral. Além da dor de cabeça ininterrupta tive uma piora significativa na visão.

Começaram as investigações. Perdi a conta de quantos exames foram realizados.

O médico solicitou liquor da espinha. Nesse momento, gelei. Como tenho artrodese lombo sacra, é muito difícil, para não dizer impossível, uma agulha passar e penetrar entre as vértebras da minha lombar.

Em outras ocasiões, não consegui tomar anestesia raqui exatamente pela falta de espaço.

Chegou o médico liquorista para realizar o exame. Mostrei minhas ressonâncias e ele ficou bastante apreensivo. Iniciamos o procedimento e após várias picadas e muita dor, o médico se desculpou dizendo ser impossível fazer o exame - pois não havia espaço na coluna para a agulha entrar-. A outra opção, era fazer um exame guiado por imagem com sedação. E por ser um procedimento especializado, exigia uma outra equipe e deveria ser marcado com antecedência, ou seja, isto atrasaria ainda mais meu diagnóstico.

No dia seguinte, o médico neurologista responsável pelo meu caso Dr. Alex Baeta, disse que tinha chamado outro liquorista (o melhor do Brasil) para fazer o exame às cegas novamente, ou seja sem imagem ou sedação.

Apesar de apreensiva, confiei e assim que o Dr. Camargo (liquorista) chegou, iniciei um exercício de visualização criativa abrindo espaço entre as vertebrae da minha coluna. Perguntei se ele gostaria de ver meus exames e ele disse que não, que sua

memória era tátil. Ele foi me tocando enquanto eu visualizava e orava. De repente, sem dor e num silêncio profundo, o líquido começou a sair. Meu coração transbordava de gratidão e as lágrimas começaram a escorrer. Me contive para que a agulha não saísse do lugar. Agradei muito ao médico e perguntei se ele gostaria de ver meus exames e ele respondeu que agora sim. Quando ele viu, seus olhos encheram de lágrimas e ele me agradeceu pela visualização e orações pois disse que tinha acabado de acontecer um milagre, pois realmente não havia espaço algum para uma agulha passar. Foi um momento mágico.

Felizmente, a pressão do líquido não era condizente com o diagnóstico de pseudo tumor cerebral, sendo assim, as pesquisas continuaram.

Fiz petscan, inúmeros exames de sangue e mais de 10 exames de imagem.

Hoje não existe um só centímetro do meu corpo, por dentro, que eu não conheça e tudo devidamente fotografado. Isso é bem curioso para uma pessoa como eu, que trabalha com autoconhecimento.

Depois de uma semana de investigação, foi constatado a presença de citomegalovírus, IGG (significa que teve a doença no passado e, agora, encontra-se imune à mesma), e IGM (um sinal de doença em fase aguda).

Continuaram procurando mais uma série de coisas, até que tive que decidir se autorizava ou não a terapia endovenosa antiviral, tendo em vista os diversos e complicados efeitos colaterais.

Conversei muito com os médicos e mesmo sem entender o porquê do meu estado, chegaram a conclusão que o custo benefício apontava para a terapia antiviral. O vírus estava me prejudicando muito mais que o possível prejuízo do tratamento. Além de alterações hepáticas, hematológicas, alteração de visão, dor de cabeça persistente, febre, fadiga, mal estar entre outros, o vírus tinha começado a atacar alguns órgãos. Foi constatada uma úlcera no esôfago, uma pan gastrite, a presença de vários pólipos no estômago, uma alteração no duodeno além de uma fadiga crônica.

Iniciei o tratamento. Fiz quase 20 infusões...

No meio do tratamento não se sabia até que ponto o vírus continuava causando todos esses estragos ou se já eram os efeitos colaterais do próprio tratamento.

Permaneci monitorada para que nada saísse do controle.

O médico infectologista que assumiu meu caso, Dr. João Prats, disse "Bia, esse vírus é muito esquisito, mas você é mais ainda..., pois esse tipo de sintoma é comum em pacientes imunodepressivos, ou seja, com o sistema imunológico comprometido, o que não é seu caso. Não dá pra entender!"

Sou diferente, única, original, especial, inusitada, incomum, pra não dizer "ovelha negra".

Sinto emoções de uma maneira imensa, intensa, insana e infinita. Sou exagerada em tudo, por isso o cito MEGALOVÍRUS!

Não fui feita pra ser entendida e sim, sentida.

A lógica baseada no mental, não funciona para o meu caso.

Os médicos não conseguiam entender como meu corpo não estava conseguindo combater esse vírus.

Eu, particularmente não gosto da palavra combate, que significa com+bate, por isso iniciei um processo convidando o vírus a se retirar, mas, pelo visto, estava lidando com um vírus muito mal educado.

Talvez, tivesse que apelar para a expulsão.

Reunimos grupos de amigos, clientes e familiares com intenções amorosas fazendo correntes de oração e emanando muita luz.

Vários tratamentos, frequências com o Quantec, AOScan, Healy e médicos integrativos, além é claro da super equipe competente que me assistiu no hospital BP Mirante, inicialmente presidida pelo Dr. Alex Baeta (neurologista) e depois pelo Dr. João Prats (infectologista) que assumiu a liderança. Sem contar com a maravilhosa equipe de enfermagem e todo o staff do hospital BP Mirante, onde fui muito bem atendida e assessorada.

No meu caso, a competência, dedicação e a condução do tratamento feita pelos médicos Dr. Alex Baeta e Dr. João Prats foram fundamentais, pois pela própria literatura médica, o citomegalovírus quando manifestado em pessoas saudáveis, nem sequer é tratado. Meu corpo, apesar de saudável, não foi capaz de reagir a esse vírus e se não fosse pesquisado tão meticulosamente e tratado, as sequelas seriam irreversíveis.

Mais uma vez, gratidão a esses médios maravilhosos.

Eu sou muito privilegiada e eternamente grata!

Eu tenho a melhor família do mundo!

Eu tenho os melhores amigos do mundo!

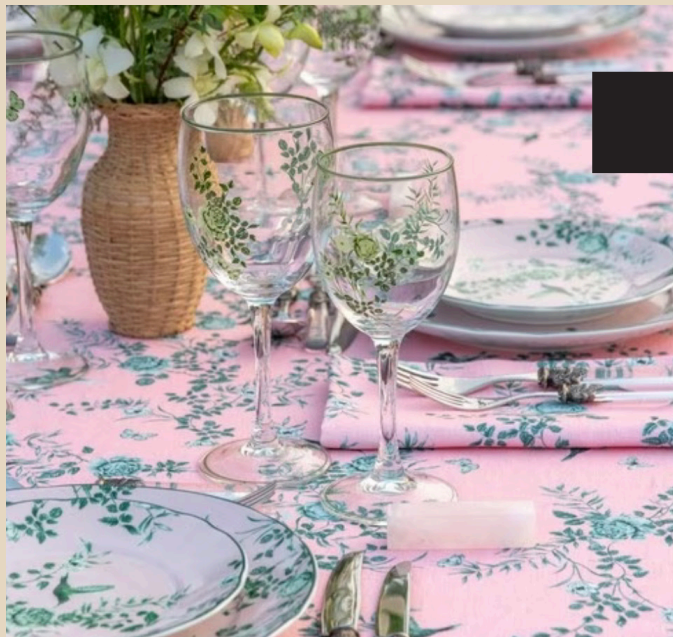
Eu tenho os melhores clientes do mundo!

Eu tenho as melhores funcionárias do mundo!

Eu tenho os melhores médicos do mundo!

Eu sou muito amada e amo infinitamente!

Gratidão infinita e eterna por vocês existirem e fazerem parte da minha vida.
Sou a pessoa mais saudável, feliz e grata desse mundo.
O melhor ainda está por vir!
A gratidão, o amor e a alegria curam.
Quando fazemos a nossa parte, o Universo conspira a nosso favor.
E qual foi a minha parte?
Em primeiro lugar, mantive minha vibração alta com pensamentos e sentimentos positivos. O bom humor e a alegria também foram fundamentais para elevar minha frequência.
Em segundo lugar, apliquei uma técnica que aprendi no livro "Arte da Guerra":
Tirar o alimento do inimigo
Começando pelos meus pensamentos, tirei o alimento do medo, do pessimismo, da ansiedade da preocupação e principalmente da doença. Eu não sou a doença. Não me identifico com ela. Sou um ser de luz, uma centelha Divina emanada do coração de Deus, e por isso sou Perfeita e saudável.
Tirei tudo o que é inflamatório da minha alimentação: como lactose, derivados de leite, glúten e açúcar.
Em terceiro lugar, conversei incessantemente e amorosamente com minhas células. Células são a inteligência Divina do nosso corpo. Agradei o excelente trabalho que fizeram, cada uma cumprindo sua função com plena perfeição e em harmonia com as demais e fiz algumas visualizações criativas seguidas de orações.
Em quarto lugar, conversei com o vírus e comuniquei que era a hora da despedida. O fim se aproximava. Neste momento, me sintonizei com a luz Divina e pedi que assumisse a liderança.
Em cada célula do meu corpo, nascia um pontinho de luz. Essa luz brilhava e se expandia e ia tomando conta de todo o meu SER. A luz iluminava todo o vírus até ele se desintegrar.
Após quase 3 semanas internada no hospital, muita dor física, mal estar, dezenas de exames e tratamentos pesados, aprendi muito.
Conheci pessoas incríveis, com histórias de vida fantásticas. Médicos competentes e dedicados. Enfermeiras carinhosas e sempre dispostas a servir. Técnicos de enfermagem, nutricionistas, arrumadeiras fazendo de tudo para tornar minha estadia mais leve e agradável possível.
Recebi carinho de familiares, amigos, clientes, funcionárias e me senti muito amada e acolhida.
Encerro esse ciclo com uma certeza: Não é o peso que te quebra. É a maneira como você os carrega.
Problema não é problema. Problema é como você lida com o problema.
Não importa o que a vida fez de você. O que importa é o que você fez com o que a vida fez de você.



LALA RUDGE & TH

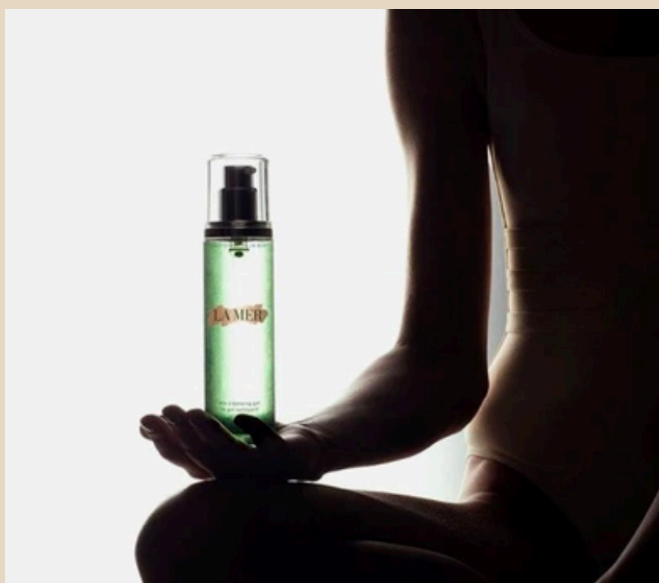
Coleção de Lala Rudge com Theodora Home. A coleção leva o nome de Guardiola I e II. Sendo ele em rosa e branco e rosa e verde. As peças são confeccionadas por encomenda. Também encontra guardanapos, toalha de mesa, jogo de chá e taças.

GUSTÔ DOCERIA

Simplemente o **MELHOR BROWNIE DE SÃO PAULO** e, o melhor de tudo, entregam em casa.

Os nossos queridinhos: Frutas Vermelhas, Tradicional, Caramelo Salgado e Red Velvet

@gusto_doceria



LA MER

THE CLEANSING GEL DE LIMPEZA

Remove impurezas, excesso de oleosidade e restos de maquiagem, com um toque refrescante e leve, de modo a manter a pele limpa e saudável, preparando-a para o cuidado seguinte.



POR DR. FILIPPO PEDRINOLA

A “FEBRE” DAS CANETAS PARA EMAGRECER

A “Febre” das canetas para emagrecer.

Wegovy, Ozempic, Trulicity, Saxenda, Mounjaro, vamos entender as diferenças entre essas injeções.

A semaglutida (Ozempic, Wegovy) é um medicamento da classe dos agonistas dos receptores do GLP-1 (peptídeo semelhante ao glucagon), assim como a liraglutida (Saxenda) e a dulaglutida (Trulicity). Já a tirzepatida (Mounjaro) tem ação dupla como agonista do GLP1 e também do GIP (peptídeo inibidor gástrico).

Foram inicialmente desenvolvidas originalmente para controle da glicose no sangue de pacientes com diabetes tipo II, e recentemente algumas foram aprovadas, também, como tratamento do sobrepeso e da obesidade.

O GLP-1 é uma incretina, isto é, uma substância produzida pelo pâncreas e pelos intestinos que regula o metabolismo da glicose. É produzido no intestino delgado toda vez que nos alimentamos e sua principal função é estimular a liberação de insulina pelo pâncreas. Além disso, bloqueia a liberação da glicose no fígado, diminui a secreção de glucagon quando a glicemia está alta, reduz a velocidade de esvaziamento gástrico e a absorção de glicose pelo trato gastrointestinal, promovendo a saciedade por uma ação direta no sistema nervoso central, mais especificamente no hipotálamo, além de diminuir a velocidade de esvaziamento do estômago, dando saciedade, e com isso reduz a ingestão de alimentos. Como a semaglutida é um agonista dos receptores do GLP-1, acaba funcionando como se fosse um GLP-1 sintético, com as mesmas funções daquele produzido no intestino. O GIP (peptídeo inibidor gástrico) também é uma incretina produzida no intestino.

Esses medicamentos vêm ganhando popularidade nos últimos anos porque os estudos publicados em revistas de alto valor de impacto científico, mostraram eficiência e segurança da medicação, tendo sido aprovada para o tratamento do sobrepeso e obesidade inclusive em crianças acima de 12 anos. O Wegovy tem exatamente o mesmo princípio ativo, a semaglutida, só que é capaz de oferecer doses maiores e foi aprovado recentemente para o tratamento da obesidade.

O Ozempic chega até 1,0mg, enquanto o Wegovy chega a 2,4 mg. Todos os análogos do receptor de GLP-1 foram lançados inicialmente para o controle do diabetes tipo II, porém, com o seu uso observou-se que os pacientes diminuam também o peso, principalmente a gordura visceral, que é a mais perigosa.

O Mounjaro (Tirzepatida) é o mais recente e os estudos mostram que, além do controle da glicose no sangue de diabéticos, para o qual é aprovado, mostra maior potencial de perda de peso em relação aos outros produtos. Foi aprovado pela Anvisa recentemente no Brasil, exclusivamente para o tratamento do diabetes tipo 2, mas seu uso “off label” para emagrecimento é surpreendente e, segundos os estudos publicados, leva a uma diminuição de 23% do peso corporal em pessoas não diabéticas, mas ainda não é aprovado para esse fim. Deve ser apenas uma questão de tempo para que isso aconteça.

O uso com objetivo de emagrecimento começou a ser feito de forma “off label”, o que não significa proibido, e os estudos mais recentes aprovaram então para o tratamento do sobrepeso e obesidade. É por isso que não deve mais ser chamado de “remédio para diabetes”!

Os prós do uso desses medicamentos são a eficácia e segurança no tratamento do diabetes, diminuição

de gordura visceral e síndrome metabólica, emagrecimento, melhora dos níveis de glicemia, insulina, colesterol e triglicérides e diminuição do risco de doenças cardiovasculares e da pressão arterial.

Os contras são os possíveis efeitos adversos, principalmente gastrointestinais como náuseas, vômitos, constipação e diarreias. Outros efeitos colaterais possíveis são: má digestão, empachamento, dor de estômago, refluxo, cólicas, excesso de gases, cálculo biliar, tontura e cansaço.

Fica aqui o alerta para não cair naqueles conselhos nada científicos de que o ideal é tomar uma pequena dose ao dia ou 2 a 3 vezes por semana. Os medicamentos de uso semanal devem ser usados apenas 1 vez por semana.

Em relação a suspeita de causar pancreatite, no estudo "SUSTAIN-6" a taxa de pancreatite aguda com semaglutida foi semelhante a do placebo, e ocorreu em apenas em 0,1% dos pacientes.

Além disso, pela primeira vez na história, ficou demonstrado pela publicação do estudo "SELECT", que a semaglutida na dose de 2,4 mg por semana (Wegovy), reduziu em 20% eventos cardiovasculares em pessoas com obesidade, acompanhados por um período de 5 anos.

Seu uso é contraindicado para gestantes, durante aleitamento, crianças com menos de 12 anos e pacientes com Diabetes Mellitus tipo 1.

A obesidade é uma doença e, portanto, deve ser tratada como tal, não só como uso de medicamentos, mas principalmente pelo incentivo a mudança de hábitos, como buscar alimentação saudável, praticar atividade física regular e cuidar das emoções.

Existe o perigo de se criar um "hype" sobre medicamentos e até repopularizar o emagrecimento químico, e é por isso que a automedicação é absolutamente contraindicada e a prescrição deve ser feita, apenas por médicos especialistas e com experiência no manejo de pacientes com sobrepeso e obesidade.

É uma pena que no Brasil essas "canetas" sejam vendidas sem a necessidade de receita. Isso induz ao uso equivocado e maiores chances de efeitos colaterais.

Como vimos, esses medicamentos representam um grande avanço no tratamento do diabetes tipo 2 e da obesidade, mas, como qualquer remédio, devem ser usados apenas com prescrição e acompanhamento médico associados a mudança de estilo de vida.



DESCUBRA COMO OS ECLIPSES DESTE MÊS IMPACTAM A SUA VIDA

O segundo ciclo de eclipses de 2023 acontece este mês de outubro e você pode aproveitar o poder de transformação acelerada que essa energia oferece.

No dia 14, o eclipse solar em Libra dinamiza a energia do Nódulo Sul e de Mercúrio – a Lua Nova eclipsa o Sol com o seu Nódulo Sul, em conjunção com Mercúrio.

Siguindo a velocidade dos acontecimentos

Esta família de eclipses acelera o ritmo dos acontecimentos, trazendo a resolução súbita de desafios ou o desenrolar rápido de um período crítico. Melhorando a dinâmica de poder nos relacionamentos, especialmente nas parcerias e facilitando conversas que trazem à luz padrões que precisam ser transformados para que maior equilíbrio e harmonia possam ser alcançados.

- Mude o que for necessário

A intensidade emocional destes dias podem ter trazido insights transformadores, direcionando a sua intuição para a investigação profunda e para a autodescoberta. Os processos de regeneração e cura que as suas emoções desencadeiam se expressam como mudanças estruturais, internas e externas com a quadratura de entre Marte em Escorpião e Plutão em Capricórnio. Assim, este foi o momento de reconhecer qualquer desconforto que você pudesse sentir em seus relacionamentos e fazer as mudanças necessárias para o resolver.

- Implemente soluções concretas

Este eclipse destacou a importância do autocuidado e de expressar as suas próprias necessidades e desejos nos relacionamentos, com Vênus em Virgem em oposição a Saturno em Peixes, foi um bom momento para iniciar uma nova abordagem à forma como se relaciona com os outros. Reavalie os limites: o equilíbrio entre dar e receber e o alinhamento entre seus valores e suas decisões. Agora, você pode encontrar soluções práticas que acrescentam profundidade emocional e sentido de responsabilidade, aumentando o seu bem-estar.

Durante este período, a palavra-chave foi autenticidade, especialmente quando você tiver se comprometido com relacionamentos novos ou re-assumir relacionamentos melhorados. Aproveitando ao máximo a atual vibração de imparcialidade para estabelecer compromissos objetivos que funcionam no longo prazo. **Os novos inícios que você lançaram irão se desenvolver ao longo dos próximos 6 meses**, trazendo transformações que podem consolidar o seu propósito de vida.

ECLIPSES

POR PRISCILA LIMA DE CHARBONNIERES



No dia 28, o eclipse lunar em Áries estimula a independência e potencializa a prosperidade

Confie em você mesmo

O eclipse lunar em Áries ocorre logo após a Lua Cheia em Touro, trazendo ímpeto para agir na prática, de maneira espontânea e independente, em direção a uma transformação emocional profunda. Esta energia favorece a descoberta da sua singularidade, fortalece o seu senso de valor próprio e pode ser canalizada para o crescimento pessoal e para a prosperidade material.

Transforme as suas emoções com ações práticas

Durante este período, há um aumento da capacidade interna e externa para criar soluções e resolver desafios com Mercúrio em conjunção com Marte em Escorpião. As soluções que você encontra agora para os seus desafios emocionais se manifestam como conquistas práticas na sua vida e vice-versa, os desafios que você resolve na sua vida prática contribuem para mudanças positivas nas suas emoções. Este é um período de autoaperfeiçoamento efetivo, enraizado na sua transformação emocional e expresso em melhorias na vida prática.

Se sintonize com a sua intuição

A energia desta família de eclipses lunares traz criatividade e lampejos de genialidade, estimula a ambição que aumenta a sua iniciativa individual e desperta o seu poder interno. Saltos intuitivos, insights, ideias originais, assim como sonhos vívidos e imaginação ativa são algumas expressões que manifestam a sua inspiração e canalizam a sua originalidade agora. É provável que você sinta necessidade de se conectar a todas essas informações e um tempo apenas consigo mesmo pode ser essencial, mesmo que isso signifique se afastar temporariamente de algumas distrações que em outro momento seriam prazerosas.

Relaxe, medite e explore os novos inícios

O registro no diário, a meditação e outras práticas de mindfulness – que você pode encontrar de forma completa e personalizada no Soulloop app – podem te ajudar a relaxar, a se conectar e a compreender melhor seus insights e motivações, seus sentimentos e emoções, neste período de conclusão e resolução, em que a sua comunicação pode estar mais profunda e as suas ações mais determinadas, com Mercúrio em conjunção com Marte em Escorpião, ambos em oposição à Lua. O eclipse Lunar em Áries é um momento de força pessoal, autodescoberta e individualidade, para você se conectar com as suas necessidades e desejos, para deixar ir o que não serve mais ao seu crescimento pessoal e para explorar os novos inícios que fortalecem a sua confiança em si mesmo.



BODYBUILDER

POR WILMAR VILLAS

FILOSOFIA BODYBUILDER

Você sabe o que é bodybuilder?

Bodybuilder é aquele que constrói o seu corpo.

O Bodybuilding é um esporte que não se trata apenas do corpo. Ele também trabalha sua DISCIPLINA.

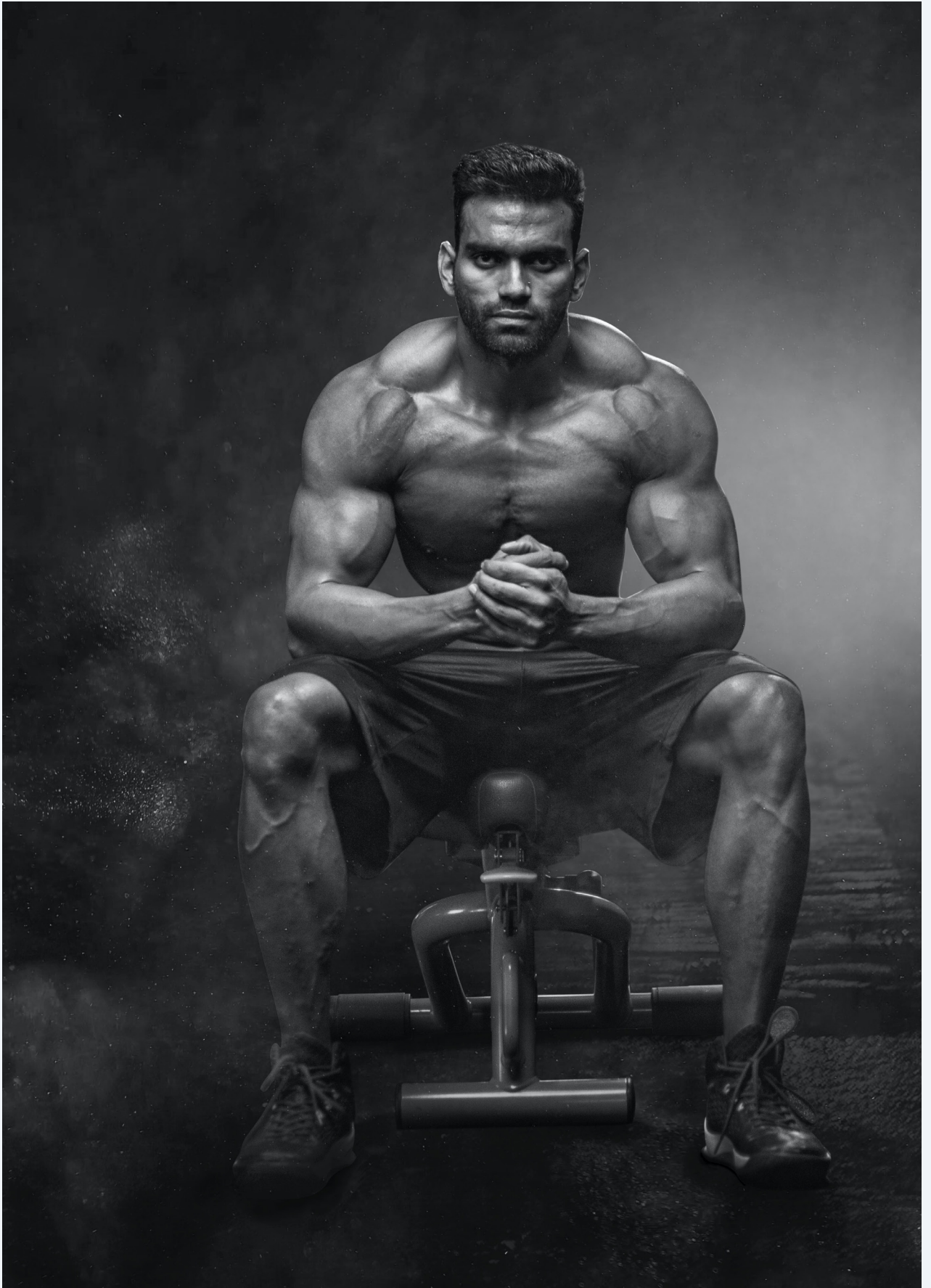
Portanto, é através da CONSISTÊNCIA que você conseguirá alcançar grandes ganhos no fisiculturismo.

Além da saúde que a modalidade proporciona, o bodybuilding também capacita e melhora seu trabalho mental.

Afinal, exige-se uma CONSCIÊNCIA CORPORAL na execução dos exercícios com as melhores técnicas, concentrando-se no ambiente dos exercícios e se desligando do ambiente externo, contudo a responsividade aos exercícios, alimentação e descanso, serão sempre positivos.

Para se ter sucesso, as áreas de nutrição, psicologia, educação física e, dependendo do objetivo, a área da medicina (endocrinologia), especialmente para aqueles que visam a competição, são todas interligadas. É um trabalho em conjunto.

Enfim, passa a ser importante organizar e planejar todas as 24 horas do seu dia para alcançar esse objetivo. No entanto, essas vinte e quatro horas poderão perdurar por anos e décadas, tornando-se assim, um estilo ou filosofia de vida.



WELL \ MODA



LAUF
SPORTS





WELL \ MODA



LAUF
SPORTS







▲
LAUF
SPORTS





MOFO

A DOENÇA É REAL?

POR ISABELLA VORCCARO

A doença do mofo é real e mais comum do que a maioria das pessoas pensam.

O mofo é uma forma de fungo que pode se desenvolver em ambientes úmidos e com falta de ventilação. Além de ser visualmente desagradável, o mofo também pode trazer uma série de problemas para a saúde.

Os sintomas de toxicidade do mofo podem ser aleatórios - incluindo fadiga, problemas digestivos, confusão mental e fraqueza -. Muitas vezes, acredita-se que esses sinais sejam causados por outros fatores, e as pessoas normalmente não percebem quando estão expostas a mofo prejudicial porque muitas vezes é invisível.

Por causa disso, as doenças relacionadas ao mofo muitas vezes, ficam despercebidas.

A TOXICIDADE POR MOFO REALMENTE PODE CAUSAR:

- Fibromialgia
- Artrite reumatoide
- Síndrome de fadiga crônica
- Alergias sazonais
- Síndrome do intestino irritável
- Infecções sinusais recorrentes
- Problemas na vesícula biliar
- Desequilíbrios hormonais
- Dificuldade em dormir
- Ansiedade e ataques de Pânico
- Síndrome de ativação de mastócitos
- Sensibilidades químicas
- Intolerância ao exercício
- Crescimento excessivo de candida
- Dores de cabeça e enxaquecas
- Problemas digestivos

A TOXICIDADE DO MOFO

Os esporos de mofo irritam o corpo, desencadeiam uma resposta imune e a inflamação ocorre em todo o corpo.

- SINTOMAS A CURTO PRAZO:

- Dor de cabeça
- Tosse
- Olhos lacrimejantes
- Erupções cutâneas
- Espirros

- SINTOMAS A LONGO PRAZO:

- Fadiga crônica
- Depressão
- Confusão mental
- Insônia
- Má digestão

Você não precisa ter os sintomas de curto prazo, para ter os sintomas de longo prazo.

Mas o mofo pode ser um grande obstáculo para lidar com problemas complexos de saúde - é, sozinho, uma das maiores causas de doença que minha equipe e eu vemos na minha prática clínica.

- Você não precisa ver mofo, para ter mofo em sua casa.

- Você não precisa sentir o cheiro de mofo, para ter mofo em sua casa.

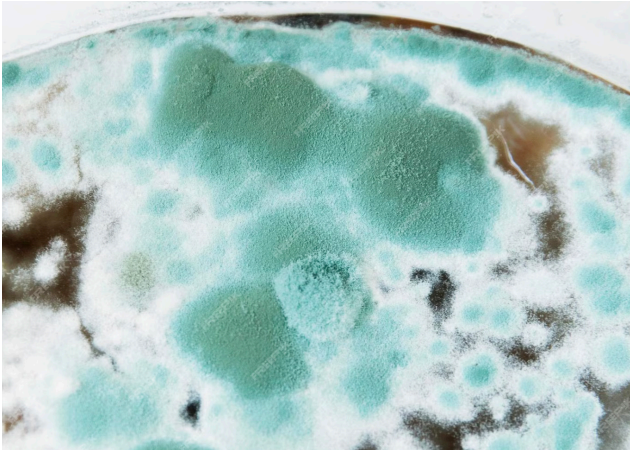
- Você não precisa morar em um prédio antigo, para ter mofo em sua casa.

- O mofo prospera em um ambiente onde a umidade reina - vazamentos, má fundação, má ventilação, etc. São todas as necessidades de mofo.

- O mofo pode causar inflamação sistêmica (em todo o corpo), disfunção mitocondrial e disfunção do sistema nervoso. Levando a depressão.

ONDE PROCURAR MOFO EM CASA

- Ar condicionado
- Dutos de ar
- Porão



- Sótãos e espaços de rastreamento
- Chaminés
- Lavadora de carregamento frontal
- Atrás dos aparelhos
- Sob Carpete
- Em torno das janelas
- Ventilação do banheiro
- Vazamentos no telhado
- Dentro dos armários
- Luminárias de teto
- Ao redor do chuveiro e banheira

Como exemplo, considere este estudo envolvendo indivíduos com Síndrome de Fadiga Crônica, onde aproximadamente 90% tiveram exposição substancial a ambientes danificados pela água.

Notavelmente, 93% desses indivíduos exibiram a presença de, pelo menos, uma forma de micotoxina em sua urina.

Em comparação, indivíduos com boa saúde não mostraram nenhuma micotoxina urinária detectável - isso é revelador -.

PASSOS PARA CURA DA TOXICIDADE DO MOFO

- Reduzir e evitar exposição ao mofo
- Abrir caminhos de drenagem e nutrir o corpo
- Utilizar suporte hepático, de histamina e ligantes de toxina
- Desintoxicação de toxinas, toxicidades e infecções
- Patógenos claros e quebrar biofilmes
- Impulsionar mitocôndrias e energize as células
- Manter um estilo de vida saudável e dieta.

Você pode melhorar sem o mofo, ter menos reações ao mofo e viver uma vida vibrante. Hoje, existem no mercado soluções não tóxicas para poder ajudar a retirar a umidade e mofo do ambiente.

Para combater o mofo e proteger a saúde, é importante adotar medidas preventivas e agir de

forma eficiente na remoção do fungo. Aqui estão algumas dicas para ajudar nesse processo:

1. Controle a umidade:

O mofo se desenvolve em locais úmidos, portanto, é fundamental reduzir a umidade nos ambientes. Certifique-se de que não há vazamentos em encanamentos, mantenha os ambientes bem ventilados e utilize desumidificadores, se necessário.

2. Faça a limpeza regularmente:

Limpe a casa regularmente, removendo qualquer acúmulo de poeira ou sujeira que possa servir de alimento para o mofo. Preste atenção especial a áreas úmidas, como banheiros e cozinhas, e utilize produtos de limpeza que ajudem a combater o fungo.

3. Use fungicidas:

Existem produtos no mercado, especialmente formulados para combater o mofo. Ao realizar a limpeza, utilize esses fungicidas para garantir uma remoção eficaz e para prevenir o crescimento futuro do fungo.

4. Mantenha a ventilação adequada:

A ventilação adequada é fundamental para evitar o acúmulo de umidade e a formação de mofo.

Certifique-se de abrir janelas e portas regularmente para promover a circulação do ar. Se possível, utilize ventiladores ou aparelhos de ar-condicionado para facilitar a ventilação.

5. Monitore possíveis focos de umidade:

Fique atento a áreas propensas ao acúmulo de umidade, como cantos de parede, tetos, armários e porões. Faça inspeções regulares para identificar qualquer sinal de infestação por mofo e tome medidas imediatas para eliminá-lo. Além disso, tem alguns outros métodos que podem ser usados, como: aspirador de pó, detector de umidade, desumidificador, purificador de ar, sol, sauna, abrir as janelas, entre outros.

Ao adotar essas medidas preventivas e agir prontamente na remoção do mofo, você estará protegendo a saúde e evitando os possíveis problemas respiratórios e alérgicos associados a esse fungo prejudicial.

Lidar com o mofo não é apenas uma questão estética, mas também uma necessidade para proteger a saúde das pessoas.

Seguindo essas práticas, você estará agindo contra o mofo e reduzindo os riscos para sua saúde e de seus familiares.



EXOSSOMAS NOVO BIOESTIMULADOR?

POR DRA MARCELLA DELCOURT

A medicina regenerativa tem se destacado como uma abordagem inovadora no campo da dermatologia, buscando formas de promover a regeneração e reparação dos tecidos cutâneos afetados por diferentes patologias e condições. Nesse contexto, os exossomas têm surgido como protagonistas promissores, sendo estudados e aplicados com o objetivo de estimular e potencializar os processos regenerativos da pele.

Os exossomas são pequenas vesículas extracelulares secretadas por células-tronco, tanto embrionárias como adultas, assim como por diferentes tipos de células do corpo humano. Essas estruturas têm um papel fundamental na comunicação intercelular, uma vez que podem transportar proteínas, lipídios e ácidos nucleicos, como RNA mensageiro e microRNA. O conteúdo específico dos exossomas varia dependendo do tipo de célula de origem e do estímulo ao qual as células foram submetidas.

Dentro do campo da dermatologia, os exossomas têm despertado interesse devido às suas propriedades regenerativas e imunomoduladoras.

Estudos demonstraram que essas vesículas podem melhorar a cicatrização de feridas, incentivar a proliferação celular, diminuir a inflamação e modular a resposta imunológica, entre outros benefícios. O tratamento de feridas crônicas e de difícil cicatrização é uma das aplicações promissoras dos exossomas. Essas feridas podem ser causadas por condições como úlceras de pressão (escaras), úlceras venosas, úlceras diabéticas e lesões decorrentes de queimaduras. A terapia com exossomas pode estimular a migração e proliferação celular, promovendo o fechamento da ferida e o processo de cicatri-

zação. Além disso, os exossomas podem reduzir a inflamação na área afetada, evitando complicações e acelerando a recuperação.

O rejuvenescimento cutâneo é outra área de aplicação dos exossomas. Com o envelhecimento, a pele sofre alterações como a perda de elasticidade, a diminuição da produção de colágeno e a formação de rugas. Estudos têm mostrado que os exossomas podem promover a regulação da função celular, estimulando a produção de colágeno e elastina, restaurando o equilíbrio das células da pele e melhorando a sua aparência e textura. Dessa forma, a terapia com exossomas pode ser uma alternativa ao uso de procedimentos invasivos, como preenchimentos e cirurgias plásticas, buscando resultados mais naturais e duradouros.

Além disso, os exossomas também têm mostrado potencial no tratamento de doenças inflamatórias como psoríase, dermatites atópica e seborreica, e afecções do couro cabeludo como as alopecias. Acredita-se que as propriedades imunomoduladoras dessas vesículas possam ajudar a modular a resposta imune desregulada nessas doenças de pele, reduzindo a inflamação e os sintomas associados. No couro cabeludo, os exossomas também estimulam as células do folículo capilar a se multiplicarem resultando em fios mais densos, fortes e nutridos, diminuindo a queda dos fios e estimulando o crescimento capilar.

Um aspecto importante a ser considerado na terapia com exossomas é a sua fonte de obtenção. Os exossomas podem ser obtidos a partir de diferentes tipos de células

(inclusive de origem vegetal), como células-tronco mesenquimais, células adiposas e células dendríticas, entre outras. Cada tipo de célula de ori-



gem apresenta um perfil de exossomas com composição e propriedades distintas. Portanto, a escolha da fonte de exossomas mais adequada dependerá do objetivo terapêutico e das características específicas da condição a ser tratada.

Na prática clínica, os exossomas podem ser administrados de diferentes formas, como a aplicação tópica direta na pele afetada ou por drug delivery, injeções localizadas ou intravenosas. A forma de administração será determinada pelo tipo de condição a ser tratada e sua localização, além das preferências e protocolos estabelecidos pelos dermatologistas.

Enfim, a terapia com exossomas têm se mostrado muito promissora na medicina regenerativa aplicada à dermatologia e à medicina estética, principalmente por ser uma terapia mais orgânica e natural onde o próprio corpo é convidado a se regenerar a partir de estímulos celulares e a resposta será sempre individual, de acordo com cada organismo. Ainda há muito a ser explorado em meio a todas essas propriedades regenerativas e imunomoduladoras dos exossomas, mas os resultados animadores obtidos até agora mostram que a perspectiva é de avanços significativos. Nessa era das infinitas possibilidades, quem sabe este não é caminho para conseguir até mesmo reverter os cabelos brancos?



NÓS E O AMBIENTE EM QUE TRABALHAMOS

POR DANIELA PERONEO

Vida adulta produtiva está relacionada a trabalhar, ser proativo, crescimento e construção coletiva, além é claro de trocas.

É uma delícia quando, ao escolhermos trabalhar em ambientes corporativos encontrarmos pessoas que nos ajudam a crescer e, tal qual a psicologia positiva afirma, florescer.

Certamente, lideranças positivas e gestões baseadas em busca de crescimento envolvem vidas e são capazes de gerar saúde no ambiente laboral.

Por outro lado, uma gestão e uma cultura empresarial que dificulte a construção de um clima no qual as pessoas podem se expressar, serem vistas em sua individualidade e respeitadas para concordar ou discordar podem comprometer a saúde dos seus colaboradores.

Cada vez mais as pesquisas demonstram o quanto lideranças que respeitam as individualidades, investem nos potenciais pessoais e geram engajamento, além de criarem benefícios para a empresa também criam um ambiente propício ao crescimento.

Entretanto, é muito difícil passar pelo mundo do trabalho sem vivenciar culturas construídas com base em interesses pessoais e, que, focadas em apagar incêndios, por incompetência ou desconhecimento das gestões, geram um ambiente complicado que é construído na divisão “amigos”, “mais amigos” e “os outros”. Caso você tenha vivenciado uma cultura deste tipo, cuidado, você pode estar vivendo um ambiente que prejudica a sua saúde mental.

Sim. É triste dizer, mas uma empresa sem coerência dificulta em muito a paz de todos aqueles que são envolvidos no sistema.

Mas porquê isto acontece? Acontece porque o ambiente em que estamos inseridos influencia nossa vida, nossas respostas comportamentais e, conseqüentemente, a nossa saúde mental. Uma vez que este ambiente influencia a nossa saúde mental, cabe dizer que ele irá influenciar, indiretamente ou talvez, diretamente outras esferas de nossa vida, como nossas relações pessoais, familiares ou mesmo a imagem que temos de nós

mesmos.

É bem difícil! É bem dolorido quando o mundo do trabalho gera situações irregulares, incoerentes e age “como se” a culpa da forma como o sistema funciona e a cultura foi construída é do empregado, funcionário ou colaboradores.

Então, se você, da mesma forma que eu, já foi vítima de uma situação assim, sabe o quanto dói e as ressonâncias que isto pode trazer para a sua vida. Em primeiro lugar, o que preciso lhe dizer é cuidado! Cuide de você. Cuide da sua saúde mental, afinal ela influencia na sua saúde física e também nas outras relações que você estabelece. Em segundo lugar esteja perto de quem te ama e percebe o que você está vivenciando, pois, as vezes, quando estamos dentro de uma situação assim, nós mesmos costumamos observar a situação da forma como funcionamos e não vemos as implicações de ações e discursos alheios. O acolhimento verdadeiro de quem se importa conosco é extremamente salutar.

Além disto, realizar um acompanhamento terapêutico com um profissional especializado é vital. Nada nos ampara tanto quanto uma relação terapêutica e sem julgamentos.



Como em todos os meus textos que falam de situações difíceis eu gostaria muito que você nunca vivenciasse ou passasse por algo assim. Entretanto, se você vivenciou algo nesta configuração não se sinta sozinho! Busque ajuda. Afinal, as vezes, coisas ruins acontecem com pessoas boas onde menos se espera. E mais, aquilo que dói, mesmo que leve tempo pode fortalecer você! Procure ajuda! Muitas vezes nós precisamos. E quem sabe assim, poderemos usar uma metáfora linda e dizer que os “nós” se transformarão em laços, mesmo que internos e que estes laços serão produtivos para uma vida toda ao serem olhados e cuidados atentamente. Afinal, muito mais importante do que focarmos naquilo que nos acontece, está colocarmos nosso foco naquilo que conseguimos fazer com o que nos acontece, pois isto depende de nós e das relações de qualidade que estabelecemos.



A INTENSIDADE DO

AUTOCONHECIMENTO

POR KIKI HADDAD

Desbravar nosso autoconhecimento é um caminho intenso, duro, cheio de nuances obscuras e descobertas que não gostaríamos de fazer, mas é a única coisa que nos dá a real liberdade de viver.

Muitas vezes, achamos que liberdade é não casar, não ter filhos, não ter vínculos e fazer o que quer, na hora que quer, no dia que quer. Muitos têm no conceito de liberdade a conotação do Artigo 5º do Código Civil, que nos traz a liberdade de ir e vir dentro de um território. Mas, pouco sabem essas pessoas, que liberdade é poder escolher se vai ou se volta. Liberdade é escolher qual caminho seguir, apesar dos caminhos trilhados pelo seus pais. Já viu como é comum quem viveu em um lar onde os pais mantinham certo tipo de relação e discordava da forma que esse casal se relacionava dizer: “vivi muito isso na minha casa e quero construir algo totalmente diferente dos meus pais”.

Certamente, essa pessoa acha que está se libertando do que viveu e que construirá algo

diferente no futuro. Mas, uma escolha feita a partir de um ponto não pode ir muito longe do que se manter a 180º dela, certo?

Ou seja, nos manteremos no mesmo eixo daquilo que escolhemos como “errado”. E como, então, buscar a liberdade de escolha? Sabendo que você pode escolher tudo, inclusive a mesma coisa que seus pais, por exemplo.

Esse ponto de liberdade só vem quando olhamos para dentro. Só vem quando conhecemos nossa luz e reconhecemos nossas sombras, nossas dificuldades, nosso preconceito, nossas crenças limitantes.

E o caminho de liberdade dói porque nos faz reconhecer onde nós mesmos erramos, onde nós mesmos escolhemos certo ou errado.

Assumir isso é dolorido, mas libertador.

E é nesse ponto que a Astrologia, a Terapia e diversas outras ferramentas se aliam ao nosso desejo maior de crescimento e prosperidade, nos trazendo consciência. É quando eu paro de escolher as coisas “porque sim” e entendo



os “para ques” da vida que eu me torno sábio. Buscamos respostas, queremos resultados instantâneos, o que eu chamo de “Síndrome do Mijo”, queremos tudo pronto em 3 minutos, mas pouco nos importamos com o “para que” de cada situação que vivemos e fazemos as perguntas erradas.

Pergunte-se para que isso que você está vivendo serve. Para que você vem passando pelo que está vivenciando. Não abra mais seus olhos, mas expanda sua visão para sua consciência. Olhe para dentro.

Sinta seu coração dando as respostas e os caminhos e pare de seguir pegadas externas,

rotas dos outros.

Sua vida é uma escolha inteiramente individual e que só trará ônus e bônus a você. Quem mais perde e quem mais ganha com as suas escolhas? Você.

Use e abuse de autoconhecimento e saiba a hora de colocar toda a sabedoria em prática, no aqui e agora. Busque se conhecer, mas busque realizar no dia-a-dia.

Livre mesmo é a borboleta que nasce lagarta e que escolhe entrar no casulo e se transformar, apesar de tudo. Ela sabe quem ela nasceu para ser.



CÚRCUMA

POR FERNANDA DIAZER

O PODER DA CÚRCUMA

A Cúrcuma, cujo nome científico é *Cúrcuma longa*, é uma planta que pertence à família do gengibre (Zingiberaceae) e é conhecida por sua raiz amarelo-laranja, que é utilizada tanto como tempero na culinária quanto para fins medicinais. É nativo da região da Índia e do Sudeste Asiático e tem sido parte integrante da medicina Ayurvédica e tradicional chinesa.

A Cúrcuma longa tem sido utilizada na medicina Ayurvédica para tratar infecções oculares, feridas, picadas de cobra, queimadura e acne. O principal constituinte ativo da cúrcuma é um dos responsáveis por sua cor amarela vibrante é a curcumina. Também apresenta propriedades anti-inflamatórias, tendo como forma de ação a inibição de moléculas envolvidas no processo inflamatório. Além disso, apresenta efeitos benéficos ao sistema nervoso central, em virtude de suas propriedades anticonvulsivantes, antidepressivas, bem como neuroprotetoras, protegendo contra alterações cerebrais.

Compõe o quadro de benefícios de ação analgésica, expectorante, antibacteriana, antiviral, antifúngica, anticarcinogênica, antiespasmódica e antitumoral, bem como atua na redução dos níveis de colesterol, dentre inúmeras outras ações.

De acordo com autoridades em saúde como o FDA (Food and Drug Administration) e a Organização Mundial de Saúde (OMS), a cúrcuma é considerada segura, conforme estudos realizados.

Além disso, para avaliar sua eficácia terapêutica, existem mais de 40 ensaios clínicos finalizados e cerca de 30 em andamento, que demonstram suas propriedades terapêuticas.

Pesquisas recentes indicaram que a Cúrcuma pode atenuar doenças intestinais inflamatórias, melhorando e modulando várias vias de sinalizações celulares, produzindo assim, a função da barreira intestinal, efeitos anti-in-

flamatórios, antioxidantes e imunomoduladores.

E de que forma a cúrcuma auxiliaria na saúde, bem-estar e nas disfunções estéticas?

Eu sempre costumo dizer que uma pessoa inflamada não responde bem a nenhum tratamento estético. A inflamação impede o processo de emagrecimento, formação de novas fibras de colágeno e compromete as funções fisiológicas. Uma das alegações para o envelhecimento precoce, é o desequilíbrio entre o sistema inflamatório e o anti-inflamatório. As quantidades de mediadores da inflamação, normalmente aumentam com a idade, mesmo se não existir um processo inflamatório ou outro tipo de estresse fisiológico. Podemos dizer, que com o avanço da idade ocorre também uma inflamação crônica.

O processo de envelhecimento é por si só, um estado de estresse oxidativo e inflamatório crônico, que tem como consequências a destruição de componentes celulares, e isso corrobora para a diminuição das funções fisiológicas em geral, mas principalmente nos sistemas que regulam a homeostase, e acentuam-se com a péssima qualidade de vida que a humanidade atualmente vivência, tais como os citados abaixo;

- Consumo de cigarro e álcool, que é bastante preocupante e pode trazer graves problemas para a saúde, desde doenças respiratórias até alterações celulares graves;

- Alimentação com baixa variedade de grupos nutricionais, que é capaz de prejudicar a saúde física e mental, aumentando a inflamação a nível intestinal

- Qualidade do sono, que é primordial para o equilíbrio hormonal, dormir menos do que o necessário, traz problemas neurológicos, de imunidade, cardiovasculares, cognitivos e inflamatórios.

- Sedentarismo, tende a aumentar entre a

população.

No Brasil, mais de 40% da população é considerada insuficientemente ativa. E quando nosso corpo está em equilíbrio, dificilmente haverá condições para o desenvolvimento de um quadro inflamatório. Estes e outros fatores acima citados, influenciam para o avanço precoce do envelhecimento da pele, formação de linhas de expressões e rugas, aumento da pigmentação, perda de elasticidade, firmeza da pele, além de impactar diretamente no processo de emagrecimento.

Sabe-se que danos ambientais, com foco em danos ao DNA, causam inflamação e formação de radicais livres.

Quando o paciente está inflamado, existe a produção aumentada de radicais livres e de NF-kB, que é uma proteína que gera um grande stress oxidativo, o fator NF-kB transcreve genes inflamatórios.

Toda vez que esse gene é ativado, ele vai para o núcleo da célula estimulando o processo de citocinas inflamatórias.

Já a proteína NRF2, é considerada regulador da chave da resposta antioxidante do organismo, sendo responsável por induzir a expressão de genes que codificam proteínas e enzimas antioxidantes, além de ter ação de detoxificação do metabolismo.

A proteína NRF2 tem ação antioxidante, protegendo as células de radicais livres.

A Cúrcuma ajuda a reequilibrar o organismo e auxilia na homeostase, aumentando a expressão do NRF2 e, conseqüentemente, diminui a ação da NF-kB.

Além desta importante função de gerar este equilíbrio anti-inflamatório, a Cúrcuma promove aumento de vitaminas C e E séricas, reduzindo a peroxidação lipídica, diminuindo o estresse oxidativo e prevenindo danos ao DNA.

A Cúrcuma é considerada um modulador dos distúrbios patológicos e estéticos de fundo inflamatório. Sabemos portanto que, se o paciente encontra-se em condições fisiológicas saudáveis, a resposta para qualquer tratamento estético será muito mais efetiva e duradoura. A Cúrcuma demonstrou ser um excelente aliado para a modulação do processo inflamatório. E quando utilizada com estratégia, auxilia demasiadamente na recuperação da saúde, bem-estar e nas disfunções estéticas apresentadas.





O PODER DA ESCOLHA

POR SAMANTHA HACKRADT

A CADA ESCOLHA UMA RENUNCIA

No processo de autoconhecimento e autoconsciência nos deparamos com uma jornada íntima e transformadora, moldada por nossas escolhas diárias e engana-se quem acha que em algum dia ele termina. Cada fase de nossas vidas demanda alguma mudança de pensamento ou atitude e, a cada decisão que fazemos, por menor que pareça, contribui para a construção de quem somos e para a maneira como nos relacionamos com o mundo ao nosso redor.

Imagine que somos artistas, e nossas escolhas diárias são pinceladas no quadro da nossa vida. Cada traço, cada cor escolhida, contribui para a obra final que é o nosso eu mais autêntico. Desde o momento em que acordamos até o instante em que fechamos os olhos para descansar, estamos moldando nossa identidade.

Na manhã, a escolha de acordar cedo e praticar uma rotina de cuidados com você mesmo, seja ela uma meditação, skincare ou atividade física, pode ser comparada a adicionar tons suaves e reconfortantes ao nosso quadro. Esse ato de autocuidado sutilmente influencia nosso estado de espírito durante o dia, fortalecendo a relação que temos com nós mesmos.

Ao longo do dia, escolhemos como reagir às situações que surgem. Optar por manter a calma em momentos de estresse é como adicionar toques de tranquilidade e equilíbrio ao nosso quadro. Da mesma forma, decidir enfrentar desafios de frente, mesmo que isso exija esforço extra, é como adicionar traços de determinação e coragem.

Aqui vale uma reflexão... Vale a nossa paz? O que eu disser vai colaborar para alguma mudança? Vai fazer bem para mim ou para a situação? Caso algumas das questões seja negativa, repense!

Cada interação que temos com os outros também influencia nosso autoconhecimento. Escolher ouvir mais do que falar pode ser visto como empatia, permitindo-nos entender melhor as perspectivas alheias. Decidir expressar gratidão e amor aos nossos colegas de trabalho, amigos e familiares é aplicar toques de conexão e afeto.

E à noite, quando o dia chega ao fim, nossas escolhas continuam a desempenhar um papel vital. A decisão de dedicar um tempo para a reflexão silenciosa é como adicionar camadas de compreensão e clareza. Avaliar nossas escolhas, identificar o que nos trouxe alegria ou aprendizado, é como ajustar os detalhes finais para a nossa constante evolução.

O processo que não ocorre apenas em momentos de introspecção profunda, mas também em cada uma de nossas escolhas diárias aparentemente simples. Cada escolha é um reflexo de nossos valores, nossos desejos e nossos objetivos. Cada escolha contribui para a nossa história, para o nosso crescimento pessoal e para a criação de uma vida autêntica e significativa.

Lembre-se de que cada escolha é uma oportunidade de se conhecer melhor, de aprimorar sua autoconsciência e de construir a pessoa que você aspira ser. À medida que você pinta o quadro da sua vida com escolhas conscientes, está moldando um retrato vibrante e único de quem você é e do que é capaz.



ISRAEL PLAY, PRAY, WELL.

POR FERNANDA BARONE - CONCIERGE DE VIAGEM

ROTEIRO DE VIAGEM

PLAY, PRAY & WELL

Confesso que me preparei muito para absorver ao máximo cada detalhe deste incrível País, com seus mais de 4.000 anos de história, gastronomia, cultura, geopolítica e claro, sua pluralidade religiosa que em muitos momentos históricos se misturam.

Iniciamos nossa jornada em Tel Aviv, uma cidade na costa israelense do mar Mediterrâneo, jovem, cheia de energia que mistura o antigo e o moderno, é vibrante, com muitos jovens, praia sempre cheia de atividades, arquitetura e restaurantes com sabores deslumbrantes que mantém os sabores regionais com a fusão de chefs ousados.

Nas décadas de 1920 e 1930, um grande número de arquitetos judeus mudou-se para Tel Aviv, na época queriam recriar a cultura dos cafés europeus, mas no clima quente de Israel, integrando ao mesmo tempo o estilo arquitetônico modernista; criaram então uma nova linguagem arquitetônica.

O Bauhaus Center Tel Aviv é o centro da cidade para explorar, aprender e vivenciar este maravilhoso pedaço de cultura.





WELL \ CHECK-IN

Em um passeio a pé para White City de Bauhaus, construído nas décadas de 1930 e 1940, é a melhor maneira de entender a arquitetura inigualável e a paisagem urbana de Tel Aviv. A história sempre presente nesta cidade de contraste na antiga cidade de Jaffa, fundada há 3.000 anos, destoa da moderna e agitada Tel Aviv. Visitamos em Old Jaffa a Igreja de São Pedro, a Casa de Simão e algumas descobertas arqueológicas na Praça Kedumim, que vem desde do Egito antigo.

- Live Like a Local.

Em uma experiência imersiva para entender esta jovem e vibrante cidade, mergulhamos no bairro de Florentin, para um Grafite Tour com um artista plástico especialista em arte urbana, que nos guiou pelas ruas de Tel Aviv que são a verdadeira expressão das manifestações artísticas representadas através do grafite nas paredes do bairro, que praticamente divide a cidade de Old Jaffa com a moderna Tel Aviv.

- Galileia uma região especial para os cristãos. Seguimos para esta linda região a beira do Mar da Galileia - que na verdade é um lago.

Passamos por algumas das principais cidades da Galileia do tempo de Jesus, a linda Nazaré e a histórica Cafarnaum, já a caminho a Je-



rusalém.

Nazaré foi onde Maria e José viveram. Cafarnaum, é reconhecida como a cidade de Jesus.

- Jerusalém.

Chegamos ao anoitecer em Jerusalém, a capital do Estado de Israel, já com o coração apertado, com muitas emoções vividas e ansiosos para o que estava por vir nesta cidade que consideramos um dos pontos alto desta viagem.

Considerada uma das cidades mais antigas do mundo, e considerada sagrada pelas três principais religiões abraâmicas - judaísmo, cristianismo e islamismo - e também alvo de inúmeras controvérsias políticas e religiosas.

Jerusalém, nos proporciona uma visita a história, cultura e fé de 4000 anos, a cidade realmente nos fascina ao manter suas raízes ao lado de muita modernidade e nos permite desfrutar de três culturas ao mesmo tempo:

no souk muçulmano você sentirá os aromas e a agitação da Arábia, no bairro judeu você testemunhará as mais antigas tradições hebraicas principalmente junto ao Muro das Lamentações e nos muitos lugares sagrados, você testemunhará a fé dos cristãos mais devotos.

Caminhar pela Cidade Velha, é como caminhar por milhares de anos de história humana, que é dividi-



da em bairros: o bairro armênio, o bairro cristão, o bairro judeu e o bairro muçulmano.

Vivenciamos esta pluralidade de cultura e crenças visitando seus principais pontos emblemáticos:

- Monte das Oliveiras,
- Igreja da Visitação,
- Igreja da Ascensão,
- Igreja do Pai Nosso,
- Horto das Oliveiras (Getsêmani),
- Basílica da Dormição,
- Cenáculo,
- Santo Sepulcro,
- Muro das Lamentações
- Domo da Rocha e, claro, as 14 estações da Via Dolorosa.

•Jerusalém e seus sabores.

Quer conhecer a essência de uma cidade? Uma visita ao mercado faz todo diferencial e aqui em Jerusalém visitamos o famoso “Mahane Yehuda”, ou shuk, em hebraico, é uma das principais atrações de Jerusalém.

Realizamos um passeio privativo com uma expert em sabores. Mas o charme mesmo está muito além de seus produtos, é na interculturalidade que se respira em suas barracas mesclando judeus ortodoxos, palestinos, armênios, árabes e etíopes, dando origem a uma mistura muito característica de roupas e sotaques.

Após esta imersão em Jerusalém, nossos pensamentos lotados de novos conhecimentos, muitos fatos históricos registrados e ainda com aquele

sentimento de que o sonho de estar ali onde a história aconteceu, sim, era verdade.

Partimos para o deserto, já nos afastando da cidade, pudemos observar na estrada que tudo vai ficando mais árido, porém essa aridez é quebrada pelas lindas tamareiras.

Além das plantações de tâmaras, somos surpreendidos pelo verdes campos dos Kibutz.

Antes de chegar ao nosso incrível e último destino, passamos por Massada, onde fica a Fortaleza de Herodes, e claro, não perderíamos por nada um mergulho no Mar Morto e um banho de lama para deixar nossa pele impecável.

- Massada – Fortaleza de Herodes.

A construção datada 40 a.C., o rei Herodes, o Grande, decidiu construir uma fortaleza no deserto da Judeia e assim escapar de seus inimigos, caso fosse atacado.

Esta fortaleza foi estrategicamente construída em meio ao deserto da judeia e a 450 metros acima do nível do mar. Um desafio para arquitetura e engenheiros da época, que foram desafiados a desenvolver mecanismos para reter as águas das chuvas, então construíram dezenas de cisternas para garantir o abastecimento de água no uso diário, e as requintadas salas de banhos encontradas - lembrando que as chuvas são escassas no deserto - além de criar métodos de armazenamento de alimentos.

O sítio arqueológico nos remete a uma viagem ao tempo e nos intriga com o tamanho e a riqueza de





detalhes da fortaleza, Herodes realmente era visionário e, ao mesmo tempo, excêntrico em suas construções. Do alto da fortaleza uma vista maravilhosa do deserto da Judéia. As melhores coisas vêm para aqueles que esperam.

A maneira mais inspiradora para chegar ao “Six Senses Shahrut” é dirigindo por uma paisagem atemporal e rica em história.

A nossa viagem de carro de Jerusalém levou cerca de três horas. Já na chegada, fomos recepcionados por um Six Senses GEM (Guest Experience Maker), sim ele nos atende para compartilhar ideias sobre a região e a vida local.

Um destino remoto e surpreendente, o Six Senses Shahrut tem a vantagem óbvia de ter toda a privacidade no local.

O objetivo de finalizar a nossa passagem por Israel aqui neste lugar é nos conectar com equilíbrio a natureza e seus elementos, para podermos relaxar e desfrutar da tradicional hospitalidade do deserto e da rica história Nabateia.

Nosso anfitrião nos contou das mais incríveis e experiências possíveis oferecidas, como as visitas imersivas no Kibutz a sessões de observação de estrelas, caminhadas de camelo pelo luminoso deserto de Negev ou lutuando no Mar Morto, o objetivo é sair enriquecido e reconectado.

Seguindo um conceito de exclusividade o Six Senses Shahrut, oferece, apenas 60 maravilhosas suítes e vilas espalhadas pela extensa paisagem do deserto.

Em uma primeira passada de olhar, a paisagem se confunde com a construção parte do deserto, sem agredir e tudo pensado em nos acolher a esta paisagem que estamos apaixonados.

Um dos maiores ativos é o espaço abundante, essencial para atender aos mais altos padrões. Misturando-se para se destacar a reinterpretação moderna das estruturas nômades é altamente memorável, deixando uma impressão duradoura.

- Momentos únicos na vida:

O “Earth Lab”, mostra a abordagem do resort para a sustentabilidade e a economia circular de cada local, um anfiteatro ao ar livre nos convida a uma experiência única para observar as estrelas e constelações, aproveitamos o melhor SUNSET já vivido, as cores do deserto se reluzem.

O SixSenses Spa oferece seis salas de tratamento, uma variedade de programas de bem-estar.

Nossa tarde ficou por conta da piscina de borda infinita de água doce com vista para o deserto, nos deliciando de um maravilhoso rosé israelenses, e claro sucos refrescantes.

Mas embora haja todos os motivos para permanecer dentro do hotel durante toda a estadia, o cenário do deserto apresenta uma série de atividades exclusivas, desde passeios de camelo e acampamentos noturnos a esportes radicais, passeios de e-mountain bike, caminhadas, excursões de jipe e jantar de Shabat em uma comunidade próxima, atividades pensadas para termos uma verdadeira conexão com o povo, cultura e sabores da região.

Por falar na gastronomia... claro que nos sur-

preendeu, e muito!

Manter-se ativo em Israel é altamente recomendado, já que a engenhosidade agrícola do país, o clima mediterrâneo e a paisagem variada fornecem alimentos frescos que são tão saborosos que vale a pena a viagem. Muito pouco precisa ser importado e a maioria vem direto do jardim para a mesa.

As cozinhas do resort são inspiradas na filosofia “Eat With Six Senses”, com menus deliciosos e nutritivos para que possamos encher nossos pratos sem restrições.

Para quem aprecia algo ainda mais privativo e exclusivo, podemos optar em escolher um chef particular para jantar na villa ou aventurar-se para desfrutar de um piquenique no deserto em estilo beduíno do Chef Amir Kalfon, acompanhado dos melhores vinhos da região e talvez vislumbrar um íbex núbio.

A parte difícil desta viagem foi a despedida deste lugar essencial para uma pausa.

Viajamos a convite da “TTWLAB”, seletto grupo de agências de viagens de luxo que a Concierge de Viagem faz parte e TRAVEX, nosso fornecedor em Israel, que cuida de seus viajantes, realizando seus sonhos.

- Melhores meses para viajar à Israel:
Abril, Maio, Setembro & Outubro.

- Onde ficar:

Tel Aviv

- The David Kempinski Tel Aviv.
- The Norman.
- The Jaffa, a Luxury Collection Hotel.

Jerusalém

- Mamilla Hotel.
- King David Jerusalém.
- The David Citadel.
- Shahrut - Six Senses. (fotos ao lado)

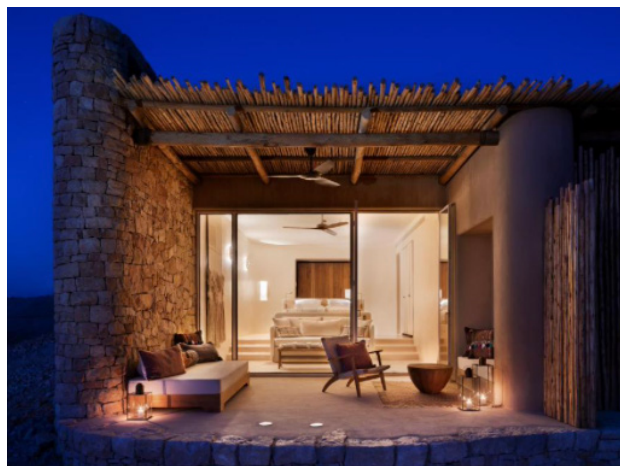
RESTAURANTES:

Tel Aviv.

- Claro.
- Messa.
- North Abraxas.
- OCD.
- Popina.
- Pronto.

Jerusalém.

- Mamilla Rooftop.
- Mona.
- Adom.
- The Eucalyptus.





ESTIMULO A RESILIÊNCIA DO CORPO

POR DRA. AMANDA NUNES

A Terapia de Hormese é um conceito que tem ganhado destaque na área de saúde por sua capacidade de fortalecer o organismo através de estímulos controlados de estresse. Esse processo, que, segundo as tendências, promete ser um tema recorrente quando se trata de bem-estar, tem a ver com expor o corpo a pequenas explosões de estresse para torná-lo mais forte, resistente e até longo.

“Na prática e de forma básica, pense nos benefícios de experiências como jejum intermitente, idas à sauna, banho de cachoeira, mergulhos em águas geladíssimas ou até mesmo um treino intenso.”

Neste artigo, exploraremos o que é a Terapia de Hormese, seus benefícios e como é aplicada. Além disso, discutiremos como a sauna seca, a sauna úmida e a crioterapia se encaixam nesse contexto.

O que é Terapia de Hormese?

A Terapia de Hormese é uma abordagem que se baseia no princípio de que pequenas doses de estresse podem fortalecer o corpo, tornando-o mais resistente a desafios futuros. Esses estímulos de estresse controlados podem incluir exercícios físicos, exposição ao calor e ao frio extremos, entre outros.

É como um treinamento para o organismo, que aprende a se tornar mais resiliente a desafios futuros. Essa abordagem é baseada no princípio de que “o que não nos mata nos torna mais fortes”.

Quais os benefícios que essa terapia traz?

1. Aumento da Resiliência: A exposição controlada ao estresse fortalece o sistema imunológico, tornando o corpo mais capaz de lidar com infecções e doenças.

2. Melhora da Performance Física: Exercícios de alta intensidade são uma forma de terapia de hormese que pode melhorar o desempenho atlético e a resistência.

3. Rejuvenescimento Celular: Estudos sugerem que a terapia de hormese pode ter efeitos positivos na regeneração celular, promovendo uma aparência mais jovem. Além desses benefícios, a terapia fortalece a resposta imunológica, melhora a capacidade do corpo de enfrentar o estresse, promove a longevidade e auxilia na manutenção da saúde em geral. É uma ferramenta poderosa para quem busca melhorar seu bem-estar.

A Terapia de Hormese pode ser aplicada de várias maneiras, incluindo:

- Exercícios de Alta Intensidade: Treinos intervalados de alta intensidade são um exemplo eficaz.
- Sauna Seca e Sauna Úmida: A sauna seca e úmida são métodos que expõem o corpo ao calor, desencadeando uma resposta adaptativa.
- Crioterapia: A crioterapia, por outro lado, envolve a exposição ao frio extremo para estimular respostas fisiológicas.

• A sauna seca e úmida, juntamente com a crioterapia, são componentes valiosos da Terapia de Hormese. A exposição ao calor da sauna e ao frio da crioterapia desencadeia respostas adaptativas semelhantes às dos exercícios de alta intensidade, fortalecendo o corpo e promovendo a resiliência.

A exposição controlada ao calor é uma maneira de induzir uma resposta adaptativa no corpo. Além disso, a sauna oferece benefícios como desintoxicação, relaxamento e melhoria na circulação.

Por outro lado, a crioterapia envolve a exposição ao frio extremo, desencadeando uma resposta semelhante no organismo. É eficaz na redução da inflamação, alívio da dor e aumento de energia.

A Terapia de Hormese é uma abordagem inovadora que oferece benefícios notáveis para a saúde e o bem-estar. A sauna seca, sauna úmida e crioterapia são ferramentas valiosas nesse contexto, permitindo que as pessoas fortaleçam seus corpos e alcancem um estado de maior resiliência.

No entanto, lembre-se sempre de procurar orientação profissional ao considerar essas terapias para garantir que elas sejam seguras e eficazes para você.





MENOPAUSA

A APNEIA E ESUS IMPACTOS NO SONO

POR DR GUILHERME BRASSANINI

A menopausa é uma fase natural da vida de uma mulher que traz consigo uma série de mudanças no corpo, algumas das quais podem afetar a qualidade do sono.

Um dos distúrbios do sono mais relacionados à menopausa é a apneia obstrutiva do sono (AOS). Neste artigo, exploraremos a conexão entre a menopausa e a apneia, destacando os fatores-chave que contribuem para essa relação e algumas opções de tratamento disponíveis.

A apneia do sono é uma condição em que a respiração é temporariamente interrompida durante o sono, tendo um impacto significativo na qualidade do sono das mulheres na menopausa. Além dos desafios comuns do período menopáusicos, a apneia pode agravar ainda mais a saúde e o bem-estar. A apneia pode levar a problemas de saúde sérios, incluindo hipertensão, doenças cardíacas, diabetes e comprometimento cognitivo.

Além disso, os sintomas da apneia, como ronco alto, sonolência diurna excessiva e dificuldade de concentração, podem agravar outros sintomas associados à menopausa, tornando fundamental o diagnóstico e tratamento adequados para garantir um sono reparador e uma melhor qualidade de vida.

Alterações Hormonais:

Todos sabemos que a mulher nessa fase enfrenta alterações hormonais intensas que afetam diretamente sua qualidade de vida. A menopausa é caracterizada pela diminuição dos níveis de progesterona e estrogênio, hormônios importantes para a manutenção do tônus muscular e a redução da flacidez dos tecidos do corpo. Consequentemente a queda dos níveis hormonais proporcionam aumento da flacidez dos tecidos moles da garganta e maior relaxamento dos músculos na região, favorecendo o surgimento do ronco e da apneia do sono.

Envelhecimento e Ganho de Peso:

A medida que as mulheres envelhecem, é comum devido alterações no seu metabolismo, ocorrer um aumento no ganho de peso. Isso pode resultar em um acúmulo de tecido adiposo na região mais profunda da garganta e pescoço, o que pode estreitar as vias aéreas superiores. O envelhecimento também pode enfraquecer os músculos que abrem a via aérea, tornando mais propenso o seu colapso durante o sono.

Avaliação Médica Adequada:

Para mulheres que estão passando pela menopausa e experimentam sintomas como ronco alto, paradas respiratórias durante o sono e sonolência diurna excessiva, é fundamental buscar a avaliação de um otorrinolaringologista. O diagnóstico precoce e preciso da Apneia Obstrutiva do Sono é crucial para o tratamento eficaz e a prevenção de suas complicações.

O exame padrão ouro para avaliação e diagnóstico da apneia é a polissonografia, mas uma avaliação clínica do médico especialista é fundamental para a avaliação anatômica da via aérea afim de identificar alguma obstrução.

Tratamentos:

- CPAP: O tratamento padrão ouro para a apneia obstrutiva do sono é o uso de um dispositivo chamado CPAP (Pressão Positiva Contínua nas Vias Aéreas). Esse aparelho fornece um fluxo de ar contínuo para manter as vias aéreas desobstruídas durante o sono.
- Cirurgias: Em alguns casos, quando as medidas conservadoras não são eficazes, o tratamento cirúrgico pode ser indicado. Isso pode incluir procedimentos que envolvem desde tecidos moles da garganta (como a faringoplastia) até procedimentos no esqueleto facial como a cirurgia de avanço maxilo-mandibular. Essas técnicas visam ampliar as vias aéreas e reduzir o colapso durante o sono.
- Tratamentos Conservadores e Hormonais: Em casos selecionados, tratamentos conservadores, como fonoterapia para fortalecer os músculos da garganta e terapias com o Laser Fotona para retrair e reduzir a flacidez na garganta, podem ser considerados como alternativas ao tratamento convencional.

Além disso, é importante mencionar que, em algumas situações, o tratamento hormonal, quando indicado pela ginecologista, pode ser uma opção para abordar as alterações hormonais associadas à menopausa e, assim, também reduzir os sintomas da AOS.

- Aparelho intraoral (AIO): O AIO é uma prótese bucal personalizada, feita sob medida por um dentista especializado em sono. Esse dispositivo é projetado para estabilizar ou posicionar a mandíbula de forma avançada durante o sono, promovendo a abertura das vias aéreas superiores e prevenindo o colapso das estruturas que causam as obstruções respiratórias.

Em resumo, a relação entre a menopausa e a apneia obstrutiva do sono é complexa e multifatorial.

O acompanhamento médico regular com um otorrinolaringologista e uma avaliação completa com um ginecologista, são fundamentais para identificar e tratar a AOS de maneira eficaz, considerando todas as opções disponíveis e personalizando o tratamento de acordo com as necessidades individuais das pacientes.

Com as opções de tratamento adequadas, as mulheres podem enfrentar os desafios da menopausa e desfrutar de um sono reparador e de melhor qualidade.

A busca por uma abordagem integrada pode melhorar significativamente a qualidade de vida durante essa fase.



VOCÊ DEVERIA

PENSAR MAIS NA MORTE

POR NATHAN SANCHES

Você já parou para pensar na sua própria morte? É algo que deveríamos fazer com mais frequência. Diversas correntes filosóficas e religiosas ao redor do mundo nos ensinam que a consciência da nossa finitude é essencial para uma vida mais rica e significativa.

Pensar na morte não significa desejá-la ou encará-la como uma fuga da vida. Pelo contrário, é uma maneira de valorizar cada momento que temos aqui, neste tempo tão limitado. Quando nos lembramos de que nossa jornada terá um fim, isso nos dá esperança e nos ajuda a superar os desafios do dia a dia.

Além disso, pensar na morte nos afasta da armadilha das comparações com os outros. Todos estamos nessa jornada juntos, e é um erro medir nossa própria vida pelo que os outros fazem ou conquistam. O que muitas vezes invejamos são apenas superficialidades.

A vida não é uma competição, mas pode ser vista como um jogo, uma brincadeira. Claro, há vitórias e conquistas, mas, no final das contas, todos nascemos nus, vivemos nossas vidas da melhor maneira possível e, um dia, partiremos. Alguns têm vidas curtas, mas isso não significa que suas vidas sejam menos significativas do que as mais longas.

Apenas um minuto de plena consciência da beleza da nossa jornada vale mais do que décadas de prisão em nossos próprios pensamentos e comparações. Pensar na morte não é triste, mas um lembrete de nossa humildade diante da grandeza da vida.

Como Jesus poeticamente colocou, somos como ramos em uma videira. Nascemos, damos frutos, e eventualmente caímos com as folhas secas no chão. Isso não é tristeza, é parte do ciclo natural da vida. A videira continua, assim como a vida continua, apesar das partidas individuais.

Ao contemplar sua própria mortalidade, você está seguindo um caminho de sabedoria compartilhado por muitas tradições. Essa prática pode enriquecer sua vida, trazendo um profundo entendimento e apreciação pelo presente e pelas pessoas ao seu redor.

É um lembrete constante de que somos todos parte de algo maior, uma história que continua mesmo depois que nossos capítulos individuais chegam ao fim.

Kavemi: Inovação e Excelência em Eventos Corporativos

Desde sua fundação, a Kavemi estabeleceu-se como um nome de confiança no universo dos eventos corporativos. Com uma abordagem focada na entrega de soluções inovadoras, a empresa se dedica a transformar a visão de seus clientes em realidade, proporcionando experiências memoráveis.



Estúdio Kavemi:

Seu estúdio versátil, especialmente projetado para gravações de podcasts, videoaulas e outros conteúdos digitais. Equipado com a mais recente tecnologia audiovisual, é o espaço ideal para quem busca qualidade e comodidade.

Serviços:

Oferecem uma gama completa de serviços, desde a locação de equipamentos de TI de última geração, painéis de LED vibrantes, sistemas de iluminação e sonorização de alta qualidade até a transmissão simultânea e streaming, garantindo que seu evento alcance um público mais amplo.

KAVEMI
A U D I O V I S U A L

comercial@kavemi.com.br
(11) 93237-3546
R. Alice Macuco Alves, 51
São Paulo - SP

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