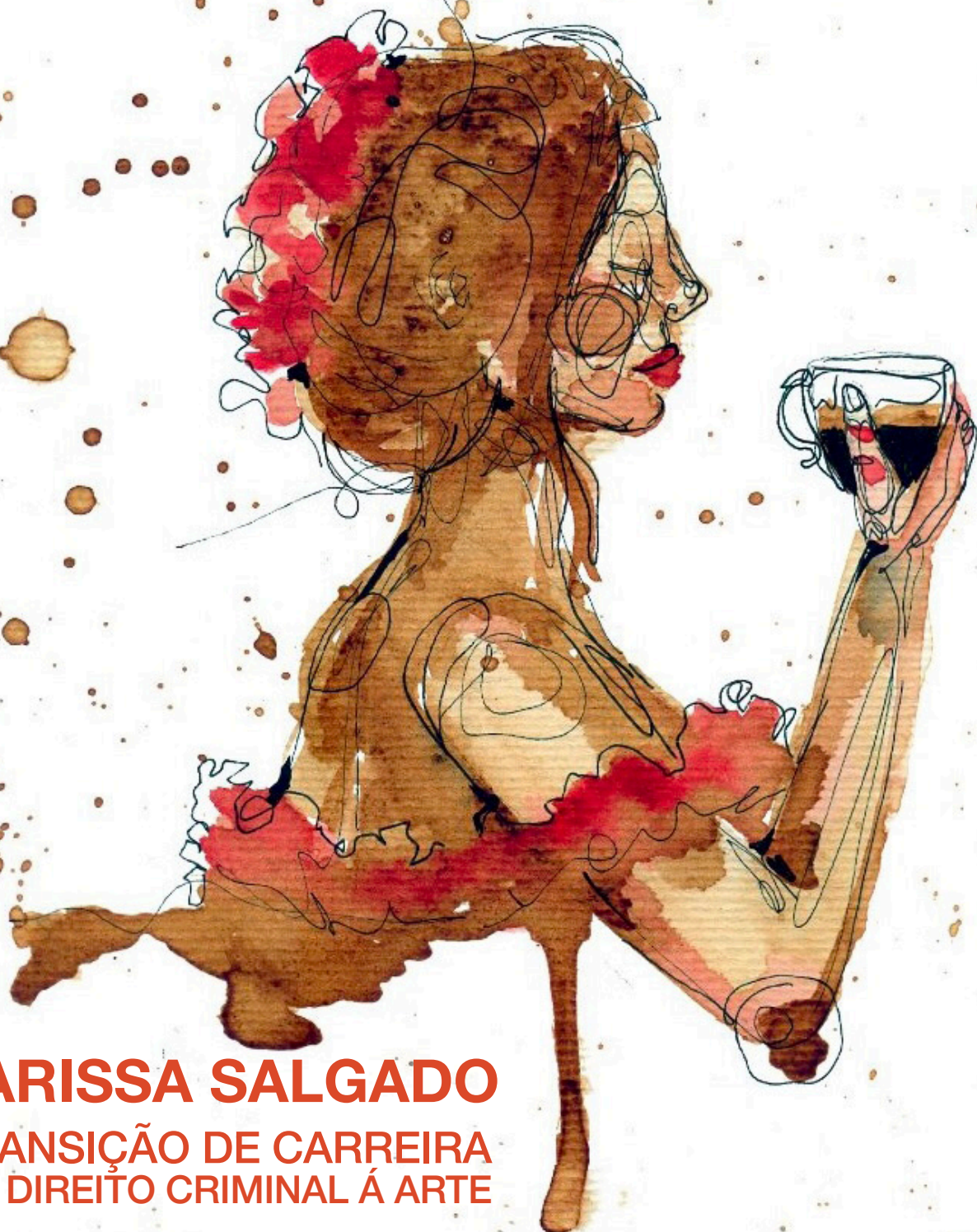


WELL

#38



LARISSA SALGADO

**TRANSIÇÃO DE CARREIRA
DO DIREITO CRIMINAL À ARTE**

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



AQUI VOCÊ NÃO PRECISA SE
PREOCUPAR COM NADA.

ALÉM DE VIVER UMA
EXPERIENCIA INCRÍVEL



www.conciergeviagem.com



+ 55 11 985919921



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

CONTEUDO

1 ASTRAL

O que nos espera para 2024?



2 NUTRIR

O que é FDM?

3 MEXER

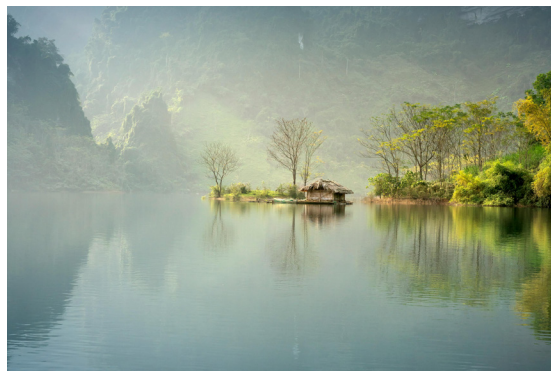
Queima de gordura

4 INSIDE

A beleza da rotina

5 HOLÍSTICA

Deixe fluir



6 VIBES

Como o Quantec pode te ajudar na troca de carreira?



7 SONO

o segredo de uma noite bem dormida

8 CHECK-IN

Luxo sobre trilhos



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](#) | **TRATAR** - FERNANDA DIAZER - @[FERNANDADIAZER](#) | **SONO** - DR GUILHERME BRASSANINI - @[DRGUILHERMEBRASSANINI](#) | **HOLÍSTICA** - CAROL VELLOSO - @[CRESCER.CAROLVELLOSO](#)

CAPA: LARISSA SALGADO @[LARISSASALGADOARTE](#)

WELL

ISSUE #38 - JAN | FEV - 2024

Olá Wellners!

Como a nossa edição só saiu em FEVEREIRO, feliz anno novo!!!

Começamos o ano cheio de promessas, expectativas, sonhos, desejos de hábitos melhores, exercícios físicos regulares, e como coloca-los em prática, em meio ao caos da nossa rotina?

FOCO - FORÇA - LÁGRIMAS e MUITA DISCIPLINA.

Esse ano promete algumas novidades... um mini reality onde abordaremos os pilares do bem estar, que se chamará DESPERTAR. Vamos trazer de forma simples como podemos melhorar, alterar nossos pilares de forma simples e objetiva para alcançarmos os objetivos. Ele vai começar no REELS da Well e depois será editado para o Youtube, cada pilar, terá seu episódio compilado no YouTube.

Espero que vocês curtam, assim como eu, todo esse processo. Mal posso esperar para mostrar para vocês.

Que o ano de todos nós seja repleto de realizações.

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

Projeto Gráfico: Estudio S.A

Maquiagem: Emily Fuchter

Relações Públicas: Prestige Comunicação

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag



COMO O QUANTEC PRO

PODE TE AJUDAR NA TRANSIÇÃO DE CARREIRA
POR BIA DE LUCA

Você escolheu uma carreira há 5, 10, 20 anos, e hoje percebe que não faz sentido? Está sentindo que falta algo, mas ainda não tem certeza do que seria?

Tudo começa com a descoberta do propósito de vida.

O que faz sentido na sua vida. O porquê você acorda todas as manhãs.

O que te traz brilho, motivação, consistência, energia e prazer.

Também está ligado a habilidades e talentos. Não tem a ver somente com profissão.

Pouquíssimas pessoas sabem o que querem desde cedo. A maioria decide com 17 anos sem ter ideia do que quer.

Faça uma reflexão:

Quais são seus talentos? O que você faz super bem?

No que você é elogiado pelos outros?

Se questione: Odeio meu trabalho. Será que é a profissão? O chefe? Minha função dentro da área?

O que você gosta tanto de fazer que se não pudesse fazer mais ia parecer que sua vida não vale a pena?

O que te faz perder a noção do tempo?

Qual foi a coisa mais gratificante que você fez por algo ou alguém?

Se você pudesse trabalhar o tempo todo como voluntário, o que você faria?

Se você não precisasse se preocupar com dinheiro, o que gostaria de fazer?

Como gostaria de se lembrar de sua vida quando tiver 90 anos ou mais?

Isso é só uma pequena reflexão para descobrir seu propósito de vida, porém, todas essas questões podem ser trabalhadas no consciente, que representa 5% da nossa vida, já nossos maiores bloqueios, estão no inconsciente, que representam 95% da nossa vida.

É aí que entra o tratamento com o Quantec Pro.

O Quantec atua no inconsciente (no nosso sistema de crenças e padrões). Através do escaneamento da sua foto (seu fóton gêmeo), ele compara num banco de dados com mais de 110 mil frequências, seleciona as que você precisa para tratar e/ou curar o tema em questão, e envia as bioinformações de 3 em 3 horas por 3 meses. Desse escaneamento é gerado um relatório que é analisado e interpretado na consulta.

O tratamento vai atuar em todas as suas crenças limitantes, bloqueios e sabotagens que te paralisam e te impedem de fazer uma próspera transição de carreira. Os resultados são fantásticos.

Já atendi mais de 2500 clientes com o Quantec e, vários casos de transição de carreira bem-sucedidos, além disso, eu também passei pela experiência.

Fiz algumas transições de carreira com sucesso. Com 30, 40 e 50 anos.

Hoje, com 64 anos sou uma terapeuta vibracional e quântica bem-sucedida e apaixonada pelo meu trabalho.





INFERTILIDADE

PODE SER TRATADA COM PROCEDIMENTOS MINIMAMENTE ENVASIVOS

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!



MUDANDO DE PROFISSÃO

QUANDO? COMO? MESMO COM FRIO NA BARRIGA?

POR NATHALY NERY

Hoje, deixamos a Larissa Salgado contar um pouco da sua história de transição de carreira... do Direito Criminalista, à virar artista. Todas as vezes que tentei buscar na minha mente a minha lembrança mais antiga sobre a arte lembrei da minha mãe me ensinando a desenhar. Era um desenho de uma menina que usava jardineira, tinha cabelo cacheado e com um nariz de dois pontinhos. Durante toda a minha infância e adolescência, que se deu no Paraná junto da minha mãe, eu me lembro de passar horas desenhando sentada no chão com as costas encostadas no sofá. Eu não lembro de uma época da minha vida em que eu não estivesse desenhando. Ah, mas claro que lembro, eu não desenhava quando me entreguei para o Direito.

Na época do vestibular eu quis fazer moda, designer ou qualquer coisa que eu pudesse criar. Todavia, o meu pai me disse que áreas artísticas me sujeitaria a morrer de fome. Eu não o julgo, a maioria das pessoas pensam isto e eu, com 16 anos, tomei como verdade. Minha infância foi muito simples junto com minha mãe, então, apesar da minha mãe ter me incentivado para a arte desde pequena, eu fiz Direito, acreditei no meu pai que era “estudado” e de fato muito sábio.

Iniciei a faculdade de Direito com 17 anos, terminei com 22 já aprovada na OAB. Uma boa aluna, no meu currículo consta os melhores estágios que eu poderia fazer, estágios que me deram praticamente 5 anos de experiência com o criminal. No primeiro ano de formada eu montei um escritório, era simples como todo começo.

Advogada Criminalista, dessas que entrava em presidio de segurança máxima, o direito me proporcionou muitas coisas, meu primeiro carro, minha primeira viagem para o nordeste, eu tinha uma vida confortável e reconhecimento social.

Me mudei para o Paraná novamente, por motivos do coração. Aqui estou até hoje, pela mesma razão.

Quando cheguei aqui, conclui uma pós-graduação em Tributário, fui assessora de Prefeito, mas a arte começou a reaparecer na minha vida com muita força e de modo genuíno. Ser artista profissional nunca foi algo que eu busquei ser, jamais cogitei a possibilidade de viver dos meus “desenhos”. **Mas costumo dizer que a arte está além do artista, se você nasceu artista, a arte sempre te perseguirá, queira ou não, pois acredito que sou o meio pelo qual a arte se coloca no mundo.**

Me mudei para Toledo-PR e me casei com um músico, acredito que por conta disso cai em uma bolha de artistas, sobretudo de músicos. Então eu comecei a me sentir pertencente como nunca me senti durante toda a minha vida relacionada ao direito. Desde a forma de vestir, portar, pensar, etc, passei a me sentir “eu” de verdade e eu gostava desse “eu”. Dia a dia eu fui percebendo que, embora eu fosse uma advogada que sempre dei o meu melhor, eu fazia sem um amor verdadeiro, percebi que era uma área cinzenta demais para quem sempre gostou das cores, até que assumi a arte como minha principal ocupação, comecei a ser convidada para exposições, pessoas passaram a se identificar com minha expressão, encontrei meu estilo e meu nome passou a ser conhecido como o nome de uma artista e não de uma advogada.

Enquanto eu estava no direito, eu era feliz, mas hoje, olhando para tras, posso dizer que eu sou completa, uma vez que me reencontrei com a minha essência, talvez me reencontrei com a Larissa adolescente que morava no Paraná e desenhava por horas. Mas não tão fácil.

No início, aqui no Paraná, eu mantinha a arte em paralelo com a advocacia, porém chegou





no ponto em que eu deixei a advocacia para trás. Essa foi a parte mais difícil.

O direito é uma área tradicional, a pessoa usa salto, terninho, sustenta uma conduta ilibada, uma forma impecável de se comunicar. Assim, quando eu decidi que não advogaria mais e seria artista, me pareceu uma atitude irresponsável da minha parte, como se eu fosse infantil, me parecia que eu não estava trabalhando de verdade, em algo certo, sentia que eu não tinha mais meu lugar na sociedade, acreditava que todos estavam me julgando, até mesmo acreditando que eu fracassei e que não tinha trabalho na advocacia.

Amém disso, a internet é minha maior aliada para meu trabalho com a arte, hoje tenho arte na Alemanha, EUA, França, Angola, Espanha, vários estados do Brasil, por conta da internet, porém, eu sempre tive dificuldade de entender a internet como trabalho, embora a rede social demande muito mais que 8 horas convencionais de trabalho para realmente dar certo.

Os autojulgamentos eram frequentes, eu me chamava de preguiçosa quando não conseguia criar nada, me via como uma pessoa que passava tempo na internet postando futilidades, questionava até mesmo se meu esposo, irmãs e família me admirava ainda. Existe uma pergunta clássica para artistas: “você é artista ou também trabalha”. Eu sentia que todo mundo queria me dizer isso.

Acredito que a sociedade deturpa nosso olhar, nos faz entender que só é bom aquele que possui uma formação de respeito e uma posição social relevante. Todo mundo acaba sendo um pouco vítima disso. Repentinamente eu me vi sem o que me validava na sociedade e foi aqui que eu aprendi a buscar cada vez mais o que sou essencialmente para não depender mais da validação do outro para me sentir bem.

Hoje a minha maior fonte de inspiração é o autoconhecimento, a autoreflexão e minha arte vem me ensinando dia após dia. A partir do que a minha própria arte vem dizer para mim, eu tento repassar uma reflexão para as pessoas que acompanham meu trabalho, não em uma posição de ensinar algo sobre a vida, quem sou eu, mas sim em uma posição de igual pra igual, com a intenção de compartilhar vivências, meu caos, minhas superações, como é o caso desta entrevista.

Conheço muitas pessoas infelizes em suas profissões, mas que permanecem nelas por conta desta validação social, com medo de parecerem fracassadas ou irresponsáveis, por medo de perderem sua posição no mundo. Eu não digo que fazer uma transição de carreira é tarefa fácil e que deve ser feita

de uma hora para outra, sem planejamentos, mas posso dizer com certeza que cada desafio, cada lágrima vale a pena quando a intenção é buscar a felicidade e nossa real essência.

Hoje sou uma artista reconhecida por pintar com café, café de verdade. Costumo ouvir das pessoas que de longe reconhecem meu desenho. Acho que esta é a redenção para um artista: encontrar sua assinatura. Para mim a arte não é um fim, mas o meio pelo qual eu consigo me comunicar com o mundo, a minha expressão só faz sentido se estiver envolvida com pessoas e partilha de reflexões. Eu gosto muito que as pessoas tenham oportunidade de experimentar da arte através de minhas provocações, seja pra interpretar minha obra, até mesmo para fazer desafios de desenho, escrever e, a partir disso, se perceberem como seres humanos reais, que possuem vulnerabilidades, talentos ou toda e qualquer coisa que um ser humano pode sentir. Não estamos sozinhos com nossos sofrimentos, e quando coloco minha arte para o mundo, percebo que mais pessoas sentem o que eu sinto e isso surte um conforto mútuo.

Ante ao exposto (esse é um clássico de encerramento de uma peça jurídica), cheguei a conclusão de que eu errava quando dizia que **“deixei a advocacia para desenhar”**, eis que, em verdade, eu havia deixado a arte para advogar. Foi a arte quem veio primeiro.

Diante dessa aula de como foi a transição de carreira ficamos curiosas e fizemos algumas perguntas pertinentes:

WELL: Qual a maior motivação?

LARISSA: Honestamente, na Arte eu não sei se tenho uma motivação específica. Minha motivação vem dia após dia, cada ideia, cada insight, cada texto, rabisco, talvez seja, então, fazer da arte um movimento constante. Não é minha intenção apenas me expressar. A minha expressão só faz sentido se estiver envolvida com pessoas e partilha de reflexões. Eu gosto muito que as pessoas tenham oportunidade de experimentar da arte através de minhas provocações, seja pra interpretar minha obra, até mesmo para fazer desafios de desenho, escrever, etc.

WELL: Como foi sua caminhada até descobrir a arte com café?

LARISSA: Foi algo inusitado, uma vez eu vi uma mulher pintando com vinho e pensei.. “pq não café”. Eu gostei muito do resultado, até hoje não encontrei outra “tinta” que me deixa tão satisfeita como café. Fiz a primeira pintura com café, postei desprezenci-

osamente no instagram, as pessoas amaram. Foi através do café que me conectei com a aquarela também. Antes eu usava predominantemente com óleo sobre a tela. Foi a partir do café que minha arte começou a ser reconhecida como algo único, então o café foi me dando confiança para minhas expressões.

WELL: Arte e tecnologia, como elas se unem no seu trabalho?

LARISSA: Totalmente. Eu vejo muito artista reclamando das redes sociais, todavia, acredito que sem as redes sociais muitos artistas jamais teriam sido vistos, inclusive eu. Deve haver um equilíbrio, a internet realmente pode trazer sentimentos ruins, porém, se usada de forma adulta e estratégica, principalmente as redes sociais, pode ajudar muito na carreira do artista. Ademais, a internet torna possível acontecer o que eu mais amo na arte: fazer dela um meio para falar com o mundo. Minha pintura não é um fim, eu gosto de fazer dela um meio pelo qual posso expressar e atingir cada vez mais pessoas.

WELL: Como essa pluralidade potencializa seu trabalho? Quais são os seus artistas referenciados?

LARISSA: Eu acredito que sou uma pessoa que vivo no meu mundinho, então, apesar de gostar de muitos artistas, não sei dizer se tenho uma referência. Posso dizer que sou uma artista autodidata que deu sorte de nascer com uma facilidade para as artes visuais, eis que não é minha intenção me dedicar muito para exaurir as técnicas. Acho elas muito importantes, mas reitero, arte pra mim é o meio pelo qual eu faço o que mais amo: comunicar, fazer pensar, trazer reflexões, etc. Existem artistas que eu amo as artes e a trajetória, inclusive me identifico muito com Edward Hopper, foi com ele que entendi que o que eu pintava era, sobretudo, o cotidiano.

WELL: O que mais tem aprendido ao longo deste tempo como artista?

LARISSA: Tenho aprendido cada vez mais sobre mim, inclusive respondendo a esta entrevista eu to aprendendo sobre minha arte, minhas ideias. Ser artista me ensina desde minha potência até minhas principais vulnerabilidades e fraquezas. Descobri uma Larissa que eu jamais descobriria se não fosse artista, sobretudo quanto ao autoconhecimento.

WELL: Como ser artista e empreendedora? Precisou mudar sua mentalidade?

LARISSA: Acredito que já entrei na arte com uma cabeça empreendedora em razão da advocacia. Querendo ou não o direito te ensina ter jogo de cintura, estratégias, comunicação, negócios, é muito difícil alguém tirar proveito de um advogado e eu vejo isso acontecer muito com artistas. Eu nunca permiti que usassem minha arte para se beneficiarem, ou me passassem pra trás. Importante dizer que sempre faço questão de separar muito uma coisa: empreender é empreender, a verdade da minha arte é superior a isso. Sendo assim, todos os meus empreendimentos guardam respeito com a minha verdade enquanto artista. etc.

Em resumo, as coisas simplesmente foram acontecendo e eu fui entendendo esse movimento e soube usar ao meu favor de modo honesto com meu trabalho.

WELL: Hoje você vende para todo o país e exterior também?

LARISSA: Sim, tenho arte em vários estados do Brasil, na Alemanha, Espanha, Paris, Londres, EUA

WELL: Como se sente vendo sua arte chegando a tantas pessoas de diferentes lugares?

LARISSA: Honestamente, as vezes acho que eu não me dei conta ainda do que vem acontecendo. Eu jamais pensei em viver de arte, não por achar impossível, mas simplesmente nunca passou pela minha cabeça. Estranho dizer, mas a arte aconteceu na minha vida e aconteceu na vida de uma pessoa que gosta muito de movimento, trabalho e ação.. Por ex. Se me der um insight 12h, às 13h eu já estarei colocando em prática. Eu só não faço mais coisas pelo fato de faltar mais horas no meu dia, além de ter que atender encomendas. A internet toma realmente muito tempo, embora eu tenha levado muito tempo para perceber que estar na internet é um trabalho de verdade e muito desgastante.





O PODER DAS MIOCINAS

COMO EXERCÍCIO FÍSICO INFLUENCIA A SAÚDE COGNITIVA E A LONGEVIDADE

POR PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA



Imagine seus músculos como pequenos mensageiros que, durante o exercício, enviam sinais para o resto do seu corpo, desencadeando uma série de eventos benéficos. A ciência nos mostra que isso é real e acontece graças a algo chamado “miocinas”.

Estas pequenas proteínas, liberadas pelos músculos durante a atividade física, emergem como peças-chave no quebra-cabeça da saúde, influenciando não apenas aspectos musculares, mas também exercendo efeitos notáveis na saúde cognitiva e longevidade. Vamos explorar, com base em recentes avanços científicos, como as miocinas se tornaram protagonistas nesses domínios cruciais da saúde humana.

O Que São Miocinas?

O termo “miocinas” foi introduzido em 2003, descrevendo citocinas e peptídeos liberados pelas fibras musculares; são pequenas proteínas ou peptídeos liberados pelos músculos esqueléticos em resposta à contração durante o exercício físico. Com o tempo, tornou-se evidente que os músculos eram capazes de secretar centenas de peptídeos, inaugurando a descoberta do “miocinoma”. Embora inicialmente tenham sido associadas principalmente à função muscular, pesquisas recentes destacam seu impacto em diversos sistemas do corpo. Este conceito forneceu uma base conceitual para entender como os músculos se comunicam com outros órgãos.

Estudos revelaram mais de 650 miocinas, cada uma desempenhando papéis específicos. As miocinas participam ativamente da proliferação, diferenciação e regeneração muscular, independentemente do exercício. Durante a atividade física, elas atuam como mensageiros entre órgãos, mediando a comunicação entre músculos, cérebro, tecido adiposo, osso, fígado, intestino, pâncreas, vasos sanguíneos e pele.

Sabemos agora que os músculos são verdadeiros maestros, liberando centenas de peptídeos, mas apenas 5% de todas as miocinas conhecidas tiveram suas funções biológicas descritas. Esse conjunto de fatores liberados pelos músculos e outros órgãos durante o exercício foi apelidado de “exercinas”.

Irisina e metabolismo

A irisina, uma das miocinas mais estudadas, surge como um elo fundamental entre o exercício físico e o metabolismo energético. Descoberta em 2012, esta miocina é liberada durante a contração muscular e exerce influências significativas sobre o tecido de gordura e o metabolismo. Seu papel na regulação da obesidade e das complicações associadas tornou-se alvo de intensa investigação. Pesquisas indicam que a irisina possui propriedades termogênicas, estimulando a conversão de células de gordura brancas (que armazenam energia) em células de gordura marrons (que queimam energia). Esse fenômeno, conhecido como “begeamento” do tecido adiposo branco, está associado à queima de calorias e à redução da gordura corporal.

Interleucina-6 (IL-6): Uma Face Dupla na Resposta ao Exercício

Inicialmente reconhecida como uma citocina pró-inflamatória, a IL-6 agora revela sua dualidade durante o exercício físico. A produção aumentada de IL-6 durante a atividade física é considerada uma resposta normal e adaptativa. Contrariamente à sua natureza inflamatória em outros contextos, durante o exercício, a IL-6 desempenha um papel anti-inflamatório.

A IL-6 induz a produção de outras miocinas, como a IL-10, que tem ação anti-inflamatória. Além disso, a IL-6 está envolvida na regulação do metabolismo lipídico, contribuindo para a mobilização de ácidos graxos e “queima de gordura”.

BDNF (Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro):

O BDNF, conhecido por seu papel no crescimento, diferenciação e sobrevivência de neurônios, agora ganha destaque como uma miocina liberada durante o exercício físico. Este fator neurotrófico exerce impactos significativos na saúde cerebral, promovendo a neuroplasticidade e a sobrevivência celular.

Estudos indicam que o BDNF está associado à melhoria da memória, aprendizado e função cognitiva. Além disso, sua liberação durante o exer-

cício parece desempenhar um papel na proteção contra distúrbios neurodegenerativos, como Alzheimer e Parkinson.

A conexão entre o sistema musculoesquelético e o sistema nervoso, mediada pelo BDNF, destaca a importância do exercício físico não apenas para a força física, mas também para a vitalidade cerebral.

Miocinas e Saúde Cognitiva:

O exercício não é apenas bom para o corpo; é um elixir para a mente. Recentemente, pesquisadores têm investigado os efeitos das miocinas na saúde cerebral. Como já vimos, estudos indicam que essas moléculas têm a capacidade única de atravessar a barreira hematoencefálica, desencadeando uma série de benefícios para a saúde do cérebro. A liberação de miocinas durante o exercício está associada à melhoria da plasticidade cerebral, reduzindo o risco de doenças neurodegenerativas e demonstrando efeitos antidepressivos e ansiolíticos. Catepsina B, outra miocina, estimula o crescimento do hipocampo, uma região crucial para funções de memória e aprendizado. Além disso, promove a neurogênese, o processo de formação de novas células nervosas.

Estudos revelam que um estilo de vida ativo está associado não apenas à saúde física, mas também à melhoria da aprendizagem, memória, funções executivas, linguagem, desempenho acadêmico em crianças e inteligência em adolescentes. O exercício parece ser um catalisador multifuncional que eleva tanto a saúde física quanto a mental.

Implicações Clínicas e Perspectivas Futuras:

Compreender a especificidade e a complexidade das miocinas, como a irisina, IL-6 e BDNF, abre caminhos para intervenções clínicas inovadoras. A modulação dessas miocinas pode representar uma abordagem terapêutica promissora para condições como obesidade, metabólicas, neurodegenerativas neuropsiquiátricas e distúrbios de transtornos. Entender o papel das miocinas na resposta ao exercício não apenas aprofunda nosso conhecimento sobre os benefícios dessa prática, mas também oferece insights valiosos para o desenvolvimento de estratégias personalizadas de promoção da saúde. À medida que a pesquisa continua a desvendar os intrincados mecanismos moleculares envolvidos, o potencial terapêutico das miocinas emerge como um campo emocionante e promissor na busca por uma vida mais saudável e longa. Espero tê-lo motivado a incluir exercícios em sua rotina diária, aproveitando assim os benefícios proporcionados pelas miocinas.



2024

O ANO DAS TRANSFORMAÇÕES

POR PRISCILA LIMA DE CHARBONNIERES

2024 será um ano de tomada de consciência com reavaliações em todas as esferas.

Será um ano de transformações profundas e oportunidades ilimitadas. Toda mudança coletiva é resultado da soma das mudanças internas individuais.

O ano começa com Plutão entrando do em Aquário em 21 de janeiro e será regido por Saturno a partir de 20 de março. Plutão representa transformações profundas, Aquário representa inovação e progresso, Saturno representa responsabilidade e amadurecimento.

A última vez que Plutão esteve em Aquário foi no século XVIII em que ocorreram mudanças significativas na humanidade como a revolução industrial, queda da Bastilha, guerra civil e constituição Americana.

Nesse século, como já estamos testemunhando, a revolução acontece principalmente no âmbito tecnológico, biológico e espacial. Vai englobar tanto aspectos positivos quanto negativos das novas descobertas que vão desde a falta de controle dos crimes cibernéticos até a popularização da cura energética.

A energia inicial de 2024 destaca a praticidade, estabilidade e manifestação material, que pode fluir com facilidade e resultados tangíveis, especialmente nos negócios e finanças, favorável à consolidação de uma base segura na vida.

É um ano para focar nos objetivos de longo prazo, para trabalhar duro com determinação e disciplina, além de senso de responsabilidade e motivação para os concretizar. Com muitas oportunidades de crescimento e expansão em áreas relacionadas ao bem-estar material, 2024 pode ser um período de oportunidades.

A persistência para trabalhar de forma contínua em direção a metas traz sucesso e você poderá



ver os resultados dessa dedicação melhorando as suas circunstâncias materiais e financeiras. Há uma tendência geral para melhorar a organização e a eficiência da vida diária, com análises metódicas e detalhadas para levar orientação, ajuda e cuidado onde são necessários. Na área da mindfulness, o bem-estar físico e mental através do descanso e relaxamento vão estar em destaque, assim como mudanças na rotina diária para conseguirmos atender melhor nossas necessidades emocionais, mentais, físicas e espirituais. Técnicas de meditação e de indução de relaxamento, fitness, monitoramento de estresse e sono serão opções muito procuradas na área do autoconhecimento. Conhecimento e informação sobre nutrição e regulação de peso continuarão a ser best-sellers.

A consciência de grupo e o networking serão revolucionários, multidimensionais.

Manifeste seu potencial

A motivação para o sucesso faz parte da energia inicial de 2024 destaca a motivação para o sucesso, com a quadratura de Júpiter em Touro com Plutão em Capricórnio, mas também para a transformação pessoal e coletiva, levando ao crescimento espiritual e a uma maior compreensão da nossa própria resiliência, poder interior e verdadeiro potencial.

No caminho para os nossos objetivos, podemos encontrar desafios que nos levam a um aprofundamento dos nossos valores e a uma reavaliação do que é verdadeiramente importante para nós. Esta exploração interior traz a transformação de padrões psicológicos e emocionais profundamente enraizados, relacionados com a segurança, o poder e o controle, que se manifestam nas relações pessoais, na carreira profissional e nas estruturas sociais em geral.

Em resposta a esta tendência, veremos um aumento na procura de métodos e sistemas de autoconsciência, do coaching à astrologia, que proporcionam vivências e processos holísticos para a manifestação do potencial.

Cultive o conhecimento e o exercício

A energia inicial de 2024 também destaca um nível alto de atividade física, mental e principalmente verbal, com a conjunção de Marte e Mercúrio retrógrado em Sagitário. É provável que a sua comunicação fique mais direta e assertiva, com a expressão espontânea e confiante de pensamentos e opiniões, com a tendência a partilhar ideias baseadas em um sentido de propósito espiritual ou filosófico.

Isso pode pedir mais atenção para garantir que as informações com que você lida sejam confiáveis e para que a sua comunicação seja precisa e bem compreendida. Encontrar saídas criativas e construtivas para esta energia, para a canalizar positivamente, também poderá se tornar uma tendência em 2024, com mais pessoas a praticarem atividades físicas, dentro e fora de casa e a expandirem os seus conhecimentos através da filosofia ou da espiritualidade.

Coloque limites saudáveis para ir mais fundo

Após um longo período de melhoria nos relacionamentos ao longo de 2023, um nível mais profundo de conexão está agora disponível, que desejamos explorar, como indica a quadratura T de Vênus em Escorpião com Saturno em Peixes e a Lua em Virgem na energia inicial de 2024. Observe se você precisa articular a sua necessidade prática de segurança emocional com a sua vontade de autenticidade e profundidade de conexão e vínculo emocional.

É talvez o momento de mudar a abordagem ao seu mundo interior e transformar a autocrítica e a insegurança em autoestima e responsabilidade, confiar na sua própria experiência, no conhecimento e na sabedoria que adquiriu com seus relacionamentos recentes. Coloque limites saudáveis para conseguir confiança e intimidade, 2024 é o ano para assumir a responsabilidade pelo seu próprio bem-estar emocional e aprofundar relacionamentos que alimentem a sua alma.

Os eclipses e aspectos planetários do primeiro semestre provocarão reavaliações nos relacionamentos, já os do segundo semestre provocarão mais tensões coletivas.

Estejamos preparados e conscientes de nossas ações para direcionar construtivamente a abundante energia de transformação.



QUEIMA DE GORDURA

POR WILMAR VILLAS

A gordura é “queimada” através de uma organela chamada mitocôndria que é a responsável por esse processo. Isso mesmo: a nossa gordurinha é queimada pelas mitocôndrias.

Pessoas bem treinadas geralmente possuem uma quantidade MAIOR de mitocôndrias do que pessoas não treinadas. Fica o incentivo para você não deixar de treinar ao menos três vezes na semana.

Com essa analogia fica mais fácil a compreensão: a mitocôndria é a “churrascaria” dentro da célula muscular. Se numa churrascaria houver poucas churrasqueiras, mais tempo vai demorar para assar a carne e queimar as gordurinhas dela. Da mesma forma, se tivermos poucas mitocôndrias, mais difícil será para a célula muscular “queimar” a nossa gordurinha. E se você não conseguir “queimar”, isso gerará acúmulo no seu corpo.

Agora imagine uma churrascaria com muitas churrasqueiras e todas funcionando ao mesmo tempo. Concordam que assim conseguiríamos assar muito mais carne?

Portanto, com mais mitocôndrias, a queima dessa gordurinha poderá acontecer o dia inteiro, 24h, 7 dias por semana. Mesmo que você faça uma corrida de manhã, à tarde as mitocôndrias estarão nos seus músculos trabalhando. Dessa forma, mais difícil de acumular gordura.

Não se preocupe só com a quantidade de calorias gasta no treino, mas também com as adaptações geradas no corpo para que ele gaste mais gorduras também fora do horário de treino. Logo, ser fiel aos treinos a longo prazo irá mudar seu corpo, deixando-o com uma maior capacidade de gerar energia para o momento que você precisar, seja em tarefas diárias ou em uma competição esportiva. Mantenha seus treinos com constância, não só pelo emagrecimento, mas por aumentar sua aptidão física de forma constante tanto para provas como para aproveitar os bons momentos da vida.

Segundo estudo conduzido pelo cientista Ruben Meerman, pesquisador da Escola de Ciências Biomoleculares da Universidade de New South Wales, na Austrália, 84% dessa gordura é expelida na respiração e os 16% restantes saem em forma líquida (suor, urina, fezes, lágrimas e outros fluidos corporais).





FMD

DIETA Q IMITA O JEJUM

POR ISABELLA VORCCARO

O que é FMD?

Existem muitos tipos de métodos de jejum, e o mais recente deles é o FMD, ou dieta que imita o jejum. A metodologia restringe calorias por um período de tempo determinado.

A FMD foi criada pelo Dr. Valter Longo, um biólogo e pesquisador italiano. Ele procurou replicar os benefícios do jejum enquanto ainda fornece nutrição ao corpo. Com isso, suas modificações evitam a privação calórica associada a outros tipos de jejum.

É uma abordagem de jejum que efetivamente engana seu corpo fazendo-o pensar que está jejuando, ao mesmo tempo que permite a ingestão de alguns alimentos. Uma dieta que imita o jejum visa colher os benefícios do jejum e, ao mesmo tempo, minimizar as partes desafiadoras do jejum, como fome, fadiga e dores de cabeça.

Como funciona o jejum com comida?

Dr. Longo e sua equipe do Instituto de Longevidade da Universidade do Sul da Califórnia têm trabalhado com vias no corpo chamadas “ vias de detecção de nutrientes ”.

Na FMD, todas as refeições e lanches devem ser derivados de alimentos integrais e à base de plantas. Os alimentos são baixos em carboidratos e proteínas, mas ricos em gorduras saudáveis, como azeitonas.

O primeiro dia da dieta precisa fornecer aproximadamente 1.090 calorias (10% de proteína, 56% de gordura, 34% de carboidratos), enquanto os dias dois a cinco fornecem apenas 725 (9% de proteína, 44% de gordura e 47% de carboidratos).

De acordo com estudos, a dieta foi projetada para fornecer 34 a 54% da ingestão calórica normal. Dessa maneira, a restrição calórica imita a resposta fisiológica do corpo aos métodos tradicionais de jejum, como regeneração celular, diminuição da inflamação e perda de gordura.

Essas vias controlam algo chamado autofagia – um tipo de “limpeza” das células do nosso corpo. A autofagia

ocorre constantemente no corpo. É a equipe de limpeza de todos os processos nas células do nosso corpo. Pense nele como um caminhão de lixo, que leva embora subprodutos indesejados da atividade celular. A cada minuto do dia, as células trabalham e produzem resíduos no processo. Todo esse trabalho gera “lixo” que precisa ser limpo. Entra a equipe de autofagia.

As células do corpo fazem de tudo para nos manter vivos, como respirar e produzir energia. Quanto mais a limpeza acontecer, melhor você se sentirá e menor será o risco de problemas de saúde ocorrerem no futuro. O FMD acelera a autofagia (mais limpeza). Mais autofagia é uma coisa boa. A autofagia ajuda a eliminar células “ruins” do corpo que causam doenças e promovem o envelhecimento. A dieta aumenta a limpeza celular.

A dieta dura cinco dias. Recomenda-se fazer o plano de cinco dias uma vez por mês durante três meses para ver os melhores resultados. FMD é diferente do jejum intermitente. Fornece alimentos específicos para promover benefícios à saúde e não se preocupa com o tempo ou com os períodos de não alimentação.

Alimentos liberados:

Todos os alimentos são vegetarianos, além de sem glúten e lactose. Durante os cinco dias, a dieta inclui:

- Barras de oleaginosas.
- Óleo de algas. Um suplemento que fornece 200 mg do ácido graxo ômega-3.
- Sopa de minestrone, quinoa, cogumelo ou tomate. As sopas podem ser aromatizadas com ervas frescas e suco de limão.
- Chá de ervas como hortelã e hibisco.
- Biscoitos de couve.
- Chocolate amargo.
- Azeitonas.

Benefícios do jejum:

Embora não seja intuitivo que evitar alimentos periodicamente ofereça benefícios, o jejum tradicional tem muitos efeitos positivos apoiados por evidências científicas:

1. Diminui a inflamação
2. Melhora a função cerebral e retarda processos neurodegenerativos, como demência e Alzheimer
3. Diminui os níveis de açúcar no sangue no diabetes tipo 2
4. Previne oscilações de açúcar no sangue associa-

das a colesterol elevado, inflamação e hipoglicemia.
5. Melhora a pressão arterial, colesterol e triglicérides

6. Auxilia na perda de peso

7. Atrasa o envelhecimento

8. Pode ajudar a quimioterapia a funcionar melhor e pode ajudar na prevenção do câncer. Em um estudo de 2021 que incluiu humanos, gatos e ratos, o jejum melhorou a eficácia dos tratamentos quimioterápicos contra o câncer.

Existem muitos benefícios atribuídos ao jejum. A pesquisa descobriu que o jejum reduz os marcadores de inflamação, os níveis de insulina e a glicose no sangue.

Muitos dos benefícios acima estão sendo estudados atualmente usando o plano de dieta que imita o jejum.

Principais conclusões sobre a FMD:

A dieta que imita o jejum é um plano alimentar específico formulado para simular o estado de jejum, ao mesmo tempo que fornece nutrientes e calorias. Ele faz isso encontrando um “ponto ideal” no corpo onde os benefícios do jejum ainda ocorrem e as vias que bloqueiam os benefícios do jejum não são ativadas.

A dieta que imita o jejum não é o mesmo que simplesmente restringir as calorias diárias.

A maior parte da pesquisa concluída sobre a febre aftosa foi realizada em animais, mas mesmo assim os resultados são animadores.

A febre aftosa parece ser igualmente eficaz como restrição calórica para perda de peso. Mais estudos são necessários, é claro.

Vários testes em humanos estão em andamento usando a dieta que imita o jejum para vários problemas de saúde.

A dieta tem o potencial de fornecer uma alternativa às formas mais restritivas de jejum, ao mesmo tempo que colhe os benefícios do jejum.

A FMD visa os benefícios do jejum sem os efeitos colaterais comuns do jejum, como dores de cabeça, fadiga e perda muscular.

Se você está considerando uma dieta que imita o jejum, consulte um profissional médico antes de começar. O jejum não é apropriado para todos.

Nota importante: A FMD é contraindicada durante a gravidez, amamentação, crianças e qualquer pessoa com histórico de transtorno alimentar. Outras condições médicas também podem proibir o seu uso. Qualquer pessoa que esteja considerando a dieta que imita o jejum deve consultar um profissional médico antes de iniciar o jejum de cinco dias.



MINOXIDIL

POR DRA MARCELLA DELCOURT

MINOXIDIL: O GRANDE ALIADO DOS FIOS

Quando penso em calvície a primeira imagem que me vem à mente é a de um senhorzinho careca com cabelos apenas nas têmporas. E, realmente, no início da minha vida profissional 80% dos pacientes que eu consultava com queixa de queda de cabelos eram do sexo masculino. Mas esse perfil mudou. Com o passar dos anos e do aumento das demandas da vida moderna, do estresse e de terapias hormonais, os casos de queda de cabelo se multiplicaram nos consultórios dermatológicos, principalmente em mulheres. A pandemia foi outro fator recente que potencializou a queda dos fios (alopecias), não só pelo estresse, mas como um dos sintomas mais comuns do pós-Covid. Alopecias são condições que afetam o crescimento e a saúde dos cabelos, levando à queda parcial ou total dos fios. Existem diferentes tipos de alopecias, como a alopecia androgenética (calvície de origem genética), alopecia areata (perda localizada de fios), alopecia cicatricial e outras formas menos comuns. O tratamento dessas condições pode variar dependendo do tipo e da gravidade da queda de cabelos, e uma opção terapêutica amplamente utilizada é o minoxidil.

O minoxidil é um medicamento vasodilatador originalmente desenvolvido para o controle da pressão arterial. No entanto, durante os testes clínicos, foi observado que o minoxidil tinha o efeito colateral inusitado de estimular o crescimento capilar em pessoas que o utilizavam. A partir dessa descoberta, o minoxidil começou a ser estudado e utilizado no tratamento das alopecias.

O minoxidil pode ser administrado de diferentes maneiras no contexto dermatológico: via oral, tópica (aplicado diretamente no couro cabeludo) e injetável. Cada uma dessas formas de administração apresenta



vantagens e desvantagens na eficácia e na ocorrência de efeitos colaterais.

1. Minoxidil tópico:

O minoxidil tópico é a forma mais comum e conhecida de utilização do medicamento no tratamento das alopecias (já ouviu falar do Rogaine?). Essa forma de administração envolve a aplicação direta do minoxidil sobre o couro cabeludo antes de dormir. É recomendado seguir as instruções de uso fornecidas pelo médico para obter os melhores resultados.

O mecanismo de ação do minoxidil tópico ainda não é completamente compreendido, mas acredita-se que ele possa atuar de várias maneiras. O minoxidil tópico também dilata os vasos sanguíneos no couro cabeludo, melhorando a circulação sanguínea. Além disso, ele pode prolongar a fase de crescimento do cabelo (anágena) e diminuir a fase de repouso (telógena), estimulando, assim, o crescimento de novos fios e reduzindo a queda de cabelo.

O minoxidil tópico está disponível em diferentes concentrações, geralmente variando de 2% a 5%. A concentração recomendada pode variar de acordo com o tipo e a gravidade da alopecia, e é importante seguir as orientações médicas. O produto deve ser aplicado no couro cabeludo limpo e seco, e massageado suavemente para promover a absorção.

É importante destacar que o minoxidil tópico pode levar várias semanas ou meses para mostrar resultados significativos. É necessário aplicar o medicamento regularmente e não interromper o uso sem a orientação médica, pois a queda de cabelo pode retornar.

2. Minoxidil oral:

O minoxidil oral é geralmente utilizado como uma opção para casos mais avançados de alopecia, nos quais a aplicação tópica não apresentou resultados satisfatórios. Num estudo recente de 2020 foi demonstrada a eficácia do minoxidil oral nos diferentes tipos de alopecia, incluindo o eflúvio telógeno, forma mais comum de queda dos fios. Quando ingerido via oral, o minoxidil é absorvido pelo sistema digestivo e entra na corrente sanguínea, onde é distribuído pelo corpo. Acredita-se que o minoxidil oral atua dilatando os vasos sanguíneos, o que melhora a circulação sanguínea no couro cabeludo. Esse aumento do fluxo sanguíneo promove a oxigenação e nutrição dos folículos capilares,

estimulando o crescimento capilar e fortalecendo os fios existentes.

A ação do minoxidil oral no crescimento capilar é mais sistêmica, afetando todo o corpo, e não se limita apenas ao couro cabeludo. Isso significa que o crescimento de cabelo pode ocorrer não apenas na região afetada pela alopecia, mas também em outras áreas do corpo. Dependendo da dose administrada, o minoxidil oral também pode levar ao ressecamento dos fios de cabelo. Por isso ele deve ser usado apenas sob prescrição médica, pois o médico irá considerar fatores como a gravidade da queda, possíveis efeitos colaterais e interações medicamentosas. Além disso, o minoxidil oral geralmente requer um período de uso prolongado para obter resultados significativos, e sua interrupção pode levar à perda dos cabelos novamente.

3. Minoxidil injetável:

O minoxidil injetável é muito utilizado no tratamento das alopecias através da mesoterapia ou intradermoterapia capilar e da microinfusão de medicamentos da pele (MMP). É um excelente aliado a outras opções terapêuticas ou em casos específicos avaliados pelo dermatologista. O medicamento é injetado diretamente no couro cabeludo em áreas afetadas pela queda. Acredita-se que a ação direta do medicamento no local afetado possa potencializar sua eficácia. Também pode ser associado a outras substâncias, como a finasterida, a biotina e fatores de crescimento injetáveis.

Essa forma de administração do minoxidil requer cuidados e acompanhamento médico adequados, pois a aplicação incorreta ou excessiva pode causar efeitos colaterais indesejados. É essencial seguir as orientações médicas e informar sobre qualquer efeito colateral ou desconforto após a administração.

Independentemente da forma de administração escolhida, o uso do minoxidil no tratamento das alopecias requer paciência e persistência. Os resultados podem variar de pessoa para pessoa, e a continuidade do tratamento é essencial para manter os benefícios alcançados. Além disso, é importante realizar acompanhamento médico regular para avaliar a eficácia do tratamento e ajustar as doses ou considerar outras opções se necessário. A boa saúde dos cabelos é reflexo de um organismo saudável como um todo e de um estilo de vida adequado e disciplinado. Com os cuidados certos, foco e a ajuda da ciência, cabelos não faltarão!



E SE O BEBÊ NÃO VEM?

POR DANIELA PERONEO

Esta é uma história real que faz parte da vida de várias mulheres. Talvez não faça parte da sua vida diretamente mas, provavelmente, você conheça uma mulher que passou por situação semelhante à que irei relatar, ou a história de uma delas.

Para ilustrar, irei contar um pouquinho da história de uma mulher a quem amo, admiro, e que tem vivenciado essa situação.

Antes um breve resumo, o qual fará sentido para o resto desta coluna.

A mulher em questão sempre sonhou em ser mãe. É uma daquelas pessoas que possuem um valor grande de constituição familiar. Muitos poderiam dizer, ao conhecê-la, que ela tem o dom para a maternidade. E ela tem!

Há pouco tempo, com dificuldades para engravidar, ela e seu esposo usaram suas economias em um programa de fertilização. A primeira tentativa gerou expectativas. Aliás, impossível não gerar, pois quando desejamos muito algo que é parte de nossa essência (uma vez que foi trilhado em nossa mente por muitos anos), isto nos faz projetar o futuro que queremos e tentar afastar todo o medo que temos.

A gravidez não se concretizou e, quando essa tentativa que envolvia muito mais do que a dedicação financeira restou frustrada, a perda gerou uma dor e um luto bastante grande.

Além dessa história, que se passou com uma amiga, ao longo dos anos, tenho atendido mulheres maravilhosas que passaram por situações semelhantes. Quando o bebê desejado não vem, há perda, há dor e há a necessidade de vivenciar o luto.

Algo que pode piorar este cenário de dor, é quando as pessoas à volta não compreendem, não dimensionam o quanto essa perda é significativa, ou tentam falar algo que não encaixa para a vida dessa mulher que esta ferida. Muitas pes-

soas buscam falar algo para ajudar, mas quando as palavras vem preencher inadequadamente as lacunas do silêncio, elas encontram o caminho oposto ao acolhimento e acabam cutucando feridas abertas.

E qual é a solução quando desejamos ajudar? Não há resposta pronta mas, escutar, respeitar o silêncio, estar presente, é um começo muito bom. Deixar chorar, respeitar o tempo necessário, abraçar quando possível, são outras possibilidades a serem vivenciadas.

Além disto, momentos assim nunca são sobre quem escuta a história mas, sim, sobre quem a experimenta em sua própria carne. Logo, é a forma como a pessoa age, que realmente importa quando se quer respeitar a experiência de dor de uma outra pessoa.

A quem passa por esse tipo de situação, quando possível, a terapia é indicada, pois auxilia na criação de suporte adequado e na leitura de novas perspectivas sobre o fato vivido.

Como tudo em nossa vida, há muito mais coisas implícitas do que aquilo que podemos ver. E é por isto que sentir o amor nestes casos tem um poder imenso de amparo.

Na história que contei, o marido dessa amiga enviou a a uma das mensagens mais lindas que já li, após tamanha perda. A mensagem é linda não apenas pelo conteúdo, mas pelas ações dele de estar segurando a mão dela antes, durante e depois do episódio. Um fato. Uma dor. Muito amor. Sendo assim, para além da elaboração, de viver a vida neste momento, de sentir toda a dor que precisa ser sentida, independente de novos resultados, ela tem muito amor de muita gente que é o mínimo que uma pessoa que passa por essa situação merece.

E mais, ressignificar perdas tem um grande valor, porém, implica, muitas vezes, em mudarmos um pouco quem somos.



Gosto de pensar que cada perda elaborada de forma coerente, nos leva não apenas a lugares nunca pensados antes, como também à possibilidade de momentos muito felizes para quem se abre à vida como ela é. Não controlamos nossa história, não controlamos passo a passo o que iremos viver. Mas temos um poder lindo sobre as pessoas que escolhemos para fazer parte da permanecer em nossas vidas. E esta minha amiga escolheu muito bem e foi muito bem escolhida. E, quando um bebê não vem, ou alguma outra situação difícil ocorre em nossas vidas, é a pessoa que está ao nosso lado e segura nossa mão, que semeia nossa paz e o respeito que merecemos, o que realmente importa. E eu sei disto, ela sabe disto e você também pois, quando permitimos viver o nosso caminho, recebemos muito além daquilo que esperávamos. Só precisamos abrir bem nossos olhos e ver! Desejo que você veja. E espero que você encontre pessoas que te amem e te tratem como você merece.



SUAS MANHÃS

POR SAMANTHA HACKRADT

O PODER DA ROTINA

Eu sempre fui uma pessoa diurna (exceto por uns 4 anos da minha vida). Eu sempre levei minha filha para a escola, então fatalmente as 6h estava em pé. Eu não tinha nenhum senso de estrutura ou mesmo hábitos saudáveis para ajudar a nutrir a mim mesmo ou ao meu trabalho (na época trabalhava em uma agência de design gráfico). Mas sempre estive iserida no mundo do bem-estar, atividade física, saúde (fiz a revista da Cia Atlética por 6 anos, criei o projeto gráfico - na antiga agência que eu trabalhava - de uma revista de um grupo de jogadores de Polo - a SJP - São José Polo). Mas, construir este negócio tem sido uma montanha-russa de altos e baixos e ciclos que vão para frente e para trás. Então, um dia, decidi criar uma rotina matinal consciente e voltada para o bem-estar. Eu estava determinada a ter uma manhã super produtiva e sem estresse para que pudesse ter um dia de sucesso.

POR QUE UMA ROTINA MANHÃ DE BEM-ESTAR?

Aos poucos tive que me adaptar para me tornar parte do clube das 5 da manhã. Sim, isso mesmo, acordo às 5h da manhã. Percebi que queria fazer um monte de coisas pessoais pela manhã para poder dedicar totalmente meu dia à construção do meu negócio. Para mim, bem-estar é poder investir no seu bem-estar tanto, senão mais, do que no seu negócio ou carreira. E então, se eu quisesse fazer todas as coisas e ter uma sensação de equilíbrio, precisava acordar cedo. Uma rotina matinal de bem-estar é simplesmente reservar tempo para fazer coisas que contribuem para a sua saúde (mente, corpo ou espírito).

COMO COMEÇAR?

Agora você não precisa acordar às 5 da manhã como eu. Mas você precisa definir um cronograma que lhe permita fazer todas as coisas que lhe trazem alegria e que o farão se sentir relaxado pela manhã. A maneira como comecei a elaborar minha rotina matinal de bem-estar foi primeiro anotar todas as coisas que eu adoraria fazer pela manhã. Pense em coisas como preparar o café da manhã, talvez até arrumar a cama, fazer um diário, fazer um treino rápido. Cada detalhe que você acha que iria motivá-lo e também fazer você se sentir realizado e ótimo!

Depois de ter sua lista, analise alguns números. Agora, não quero que você se estresse em criar um cronograma super rígido. Basta estimar quanto tempo você gostaria de ter pela manhã para não se sentir apressado. **A chave aqui é sentir-se feliz e realizado pela manhã.** Para não se estressar porque você não se encaixou em tudo. Comecei

devagar e fui incorporando outras coisas como achei melhor. Então, a partir da sua lista, você pode começar incorporando 2 a 3 coisas pela manhã e, depois de anotá-las. Sinta!

MINHA ROTINA DE BEM-ESTAR DA MANHÃ

Só para você ter uma ideia de como pode ser uma rotina matinal... estou dando uma olhada na minha! Eu sei que isso pode parecer muito e um pouco longo... mas acredite, demorei um pouco para encontrar meu ritmo e ser capaz de fazer tantas coisas pela manhã. Nunca me sinto apressado e adoro ter tempo para mim e também para ficar com minha pequena família.

5h00 - Chamada para acordar! Medite antes de sair da cama (ainda com os olhos fechados)
5h30 - Comida para os meus cachorros + copo de mocaccino para esperar a turma.
6h40 - Olho meus emails e respondo. Tenho tempo para bater papo, com um amigo diurno.
7h15 - Academia (quando consigo encaixar logo cedo)
7h40 - Banho + Prepare-se!
8h15 - Começa o meu dia - sento para me preparar para as reuniões.
8h30 - Meu dia começa cheio de emoção, reuniões, layout, propostas, etc
10h00 - Preparo minha proteína ou suco detox e volto para o computador ou saio para as reuniões presenciais.

Eu não estou dizendo que você precisa acordar tão cedo. Apenas faça o que parece certo. Eu sei que quando estou preparando o café da manhã enquanto tomo meu café ainda estou no modo *Sleepy* nada atenta. É uma manhã tão relaxante, mesmo que não pareça muito. Eu realmente aproveito cada minuto e no final me sinto muito animado para o resto do dia.

DICAS PARA CRIAR SUA PRÓPRIA ROTINA

Nem todos os dias serão perfeitos e tudo bem! Você tem que se dar algum tempo e começar com passos de bebê. Tente criar um único hábito para sua rotina antes de adicionar mais. Às vezes é ainda mais fácil começar a ser rigoroso

e, depois de dominar a rotina, você pode relaxar um pouco e descobrirá que está fazendo isso no piloto automático e com mais facilidade. Mas o mais importante é ter certeza de que o que você está incorporando na sua rotina matinal lhe trará alegria ou agregará valor ao seu bem-estar. Não tente fazer algo que você odeia logo pela manhã. Você precisa ter certeza de que está animado para suas manhãs, e não o contrário.

Como diz a minha filha: "Tudo para você tem que ter horário, olhar pro sol, tomar sua proteína e deitar cedo". (risos) SIIMMM!!!!

Meu ciclo circadiano funciona que é uma maravilha. Agora estou tentando me organizar com o fatidico SONO, que não vem sendo meu amigo, mas isso é pauta para a próxima edição.

E você tem uma rotina matinal? Como você se organiza?





DEIXE FLUIR

POR CAROLINA VELLOSO

“Confiar rio de dentro, um rio sempre sabe a sua direção.”

Uma agenda completa e o estar ocupado tem sido supervalorizado, diria que estamos no tempo da performance. Enquanto o “fear of missing out” FOMO se torna comum, a contraponto, o ritmo interno do ser humano segue o mesmo, bem como suas necessidades emocionais e físicas. Como diria Caetano Veloso, “és um senhor tão bonito...” O tempo está levemente sendo medido por razões que nos afastam da auto realização. Afinal, você está perdendo tempo, ou perdendo vida? Essa pressa constante te leva a perder o que?

Para que seja alcançada a auto realização e a felicidade, é necessário mirar a flecha não apenas na meta do dia a dia, mas organizar essas metas em um calendário de longo prazo e que, acima de tudo, esteja alinhado com nossa bússola interna, ou o rio interno. A rigidez e o controle são regidos pelo medo, se você não reserva tempo para compreender seus medos, anseios e propósito, fatalmente cairá naquela tal sensação de auto sabotagem.

Reservar tempo e espaço para si mesmo, para ouvir a si e perceber para onde está aponta a bússola interna é uma questão de auto responsabilidade. O tempo é um dos poucos bens que não podemos colecionar, a não ser que ele esteja preenchido de boas memórias.

Confie no rio de dentro, deixe fluir dentro de si as águas, deixe as mágoas (ou más águas) irem, e perceba, para onde aponta a minha bússola?



LUXO SOBRE TRILHOS

NATUREZA QUE SURPREENDE

POR MARCELO BARONE - CONCIERGE DE VIAGEM

ESCÓCIA

Quando começamos a planejar esta viagem a bordo do famoso trem Royal Scotsman depois de ler muito sobre ele e esse braco de trens da Belmont, o entusiasmo tomou conta com a chegada da data da viagem. Claro que estar nas terras da rainha, com todo aquele glamour e pompa, e ao mesmo tempo experimentar viajar a bordo de um dos ícones do transporte ferroviário no mundo, dava aquele friozinho na barriga mas ao mesmo tempo empolgava, claro.

Chegando na estação de trem, já fomos recebidos em um luxuoso lounge exclusivo para a Belmont, com uma equipe de hosts impecavelmente vestidos a caráter, educadíssimos e que desde ali pudemos perceber e realizar que o sonho começava antes mesmo de pisarmos a bordo do trem.

Educadíssimos, fizemos o check in super rápido e fomos convidados a nos dirigir a nossa cabine, que alias, me surpreendeu logo que pisei nela.

Projetadas pelo designer de interiores Tristan Auer, com sede em Paris, as suítes foram concebidas no estilo de uma grande casa de campo, com toques clássicos da cultura escocesa.



WELL \ CHECK-IN

Na área do lounge, uma poltrona e um sofá decorados com um design xadrez personalizado que incorpora três das viagens mais icônicas do trem, além de um bloco de xadrez composto por 37 fios. Isso é um para cada ano em que o trem, que está em operação desde 1985, percorreu as Highlands.

“Os tweeds e tartans personalizados que criamos para a Royal Scotsman são todos tecidos em fábricas rurais na Escócia e refletem a beleza intocada do país, bem como a surpreendente história do trem”, diz Araminta Birse- Stewart, fundadora e diretora criativa da Araminta Campbell, a marca escocesa por trás das cabines exclusivas

“Cada detalhe é meticulosamente selecionado para inspirar os viajantes a abraçar a magia das Highlands.”

Enquanto isso, os luxuosos banheiros privativos se destacam com antigos motivos de pedras escocesas e simbolismo celta.

O bar a bordo do trem também é abastecido com mais de 50 tipos de uísque, enquanto a viagem em si inclui visitas a destilarias, excursões a castelos e natação selvagem e



alimentação.

A decoração requintada inclui marchetaria polida, tecidos luxuosos e mosaicos magníficos. Amplas janelas panorâmicas proporcionam vistas privilegiadas das paisagens que passam.

Jantares requintados são um destaque de cada viagem. Obras-primas culinárias, criadas por chefs talentosos na cozinha a bordo, são acompanhadas por vinhos

selecionados pelo sommelier. As especialidades sazonais e locais vão desde cavala da Cornualha e cordeiro Kentish até queijos artesanais e chá Tregothnan Estate. Muitas viagens são animadas por músicos e mágicos de mesa. Um burburinho de convívio une os passageiros no puro prazer de estar a bordo.

As viagens exclusivas incluem Bath, conhecida por sua elegante arquitetura Regency, Chatsworth House em Derbyshire e grandes cidades costeiras britânicas, incluindo Margate e Broadstairs. Experiências gastronômicas ininterruptas incluem menus de degustação únicos de chefs com estrelas Michelin, jantares luxuosos acompanhados



de champanhes excepcionais. Em cada parada, podemos escolher uma vasta programação exclusiva para fazermos, que vai desde visitas a castelos maravilhosos e exclusivos para nos, degustações de whiskies , a ate palestras exclusivas com personalidades locais , explorando essa cultura rica e secular. Realmente a experiencia e única e especial para as pessoas mais exigentes. Confira e viaje conosco através destas imagens incríveis a seguir.





LIPEDEMA

POR FERNANDA DIAZER

O lipedema é caracterizado pela formação anormal de tecido adiposo na camada subcutânea, geralmente localiza-se em membros inferiores bilateralmente e muitas vezes acomete também membros superiores, evoluindo para uma alteração funcional circulatória, e é considerado um distúrbio incomum.

O lipedema não tem cura, mas, alguns tratamentos buscam aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida das pessoas com a doença. Pesquisas recentes estimam uma prevalência de mulheres com lipedema de aproximadamente 10 a 17% da população mundial. E é também marcada por um fator genético, ou seja, é muito comum que mulheres da mesma família desenvolvam o lipedema ao decorrer das gerações.

Os sintomas geralmente acontecem na puberdade ou na faixa etária de adulto jovem, em alguns casos pode acontecer em pacientes tardiamente. O lipedema acomete principalmente as mulheres, mas pode afetar também os homens.

Apesar de crônico, pode ser tratado e os sintomas amenizados. Além do acúmulo de gordura, alguns sinais são bem característicos: hematomas, peso nos membros, fragilidade capilar, edema (inchaço), dores e desconforto. Estes pacientes são mais suscetíveis a lesões das articulações, em casos mais avançados, podem ter dificuldades para andar e, conseqüentemente, podem desenvolver atrofia muscular.

O desconforto estético também é um fator predominante, a qual impede muitas vezes, a exposição de pernas e braços. Sem contar com os transtornos psicológicos causados. Pesquisas mostram que as alterações psicológicas precedem o evento e podem levar ao aumento de peso que, por sua vez, piora o lipedema.



O lipedema possui 4 estágios:

• **Estágio 1:** Acometimento do umbigo até os quadris. As pernas podem ter um aspecto normal. Apresenta leve inchaço. Em todas as fases do lipedema, esta é a mais negligenciada. Como não parece uma doença, não é tratada como tal.

• **Estágio 2:** Acometimento até os joelhos com presença de tecido adiposo na parte lateral e inferior dos joelhos. A pele apresenta textura irregular, similar a celulite, e o tecido adiposo fica mais saliente. Nesta fase geralmente os pés ainda não são afetados pelo lipedema.

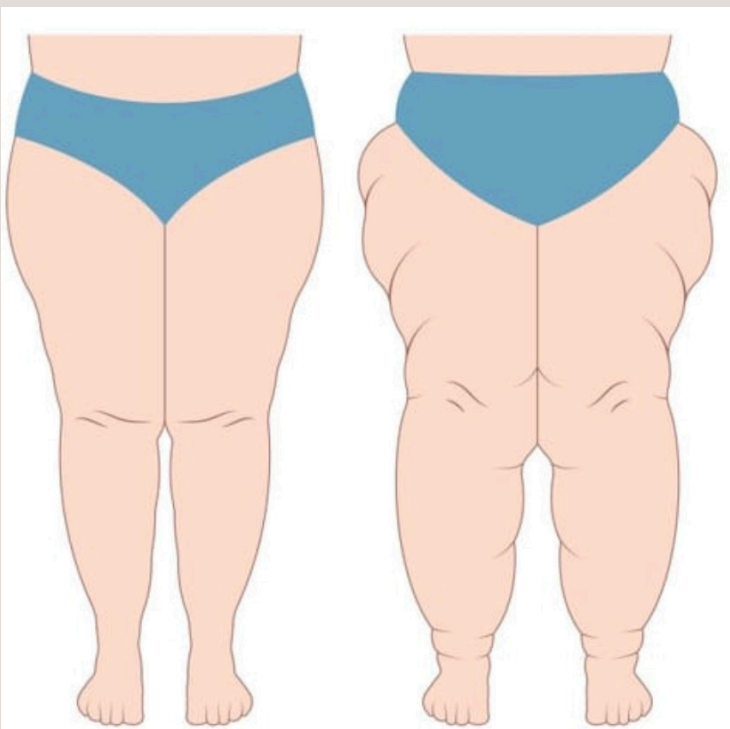
• **Estágio 3:** Há endurecimento e espessamento da camada subcutânea com irregularidades na pele. Uma mudança aparente neste estágio, é a deposição significativa de tecido adiposo ao longo das pernas, podendo formar dobras e pesar sobre os quadris, joelhos e tornozelos. Outra mudança aparente, é que o tecido das pernas torna-se fibroso e mais duro ao toque.

• **Estágio 4:** Torna-se gravemente comprometedor para a saúde. Além dos desafios de mobilidade, é ainda maior a grande quantidade de tecido adiposo acumulada na região.

Outros sistemas do corpo são afetados, como o sistema linfático, que fica comprometido, causando um acúmulo de edema. Com o tempo, existe a probabilidade de evolução para um linfedema, conseqüentemente lipolinfedema.

O lipedema não tem cura, mas, tem controle. Para que o tratamento seja efetivo, é necessário uma mudança no estilo de vida. O tratamento envolve consciência alimentar, exercícios físicos direcionados, correção de hábitos na qualidade de vida, muitas vezes intervenções medicamentosas e cirúrgicas. Tratamentos anti-inflamatórios naturais são bem-vindos e são muito efetivos para o controle da doença. Administração de injeções intramusculares de antioxidantes, cúrcuma, coenzima Q10, ozônio e tratamentos para controle de flacidez e gordura localizada, possuem um papel fundamental para o controle do lipedema, afinal, o fator inflamação deve ser muito bem administrado.

Vale reforçar que o diagnóstico é dado por um vascular especializado em lipedema, e os tratamentos devem ser voltados para o controle da inflamação.



Estágio 3

Estágio 4



ZONAS AZUIS

SEGREDO PARA UMA VIDA LONGA E SAUDÁVEL

POR DRA. AMANDA NUNES

Descubra os locais onde a longevidade é uma tradição e as práticas que podem transformar a sua vida.

Em um mundo onde a busca pela longevidade saudável é constante, as Zonas Azuis têm despertado a atenção da comunidade científica e do público em geral. Estas são regiões onde as pessoas não apenas vivem mais, mas também desfrutam de uma qualidade de vida excepcional. Vamos explorar esses fascinantes locais e as práticas que podem inspirar mudanças positivas em nossas próprias vidas.

Algumas das terras da longevidade:

Okinawa, Japão

Os habitantes desfrutam de uma dieta rica em vegetais, tofu e peixe, conhecida como "hara hachi bu" - comer até ficar 80% satisfeito. O foco na conexão social e a prática regular de atividades físicas, como o tai chi, contribuem para a longevidade.

Icaria, Grécia

Nas ensolaradas ilhas gregas, a dieta mediterrânea é a chave para uma vida longa. Com ênfase em azeite de oliva, vegetais frescos e ervas, os habitantes de Icaria combinam uma alimentação saudável com uma abordagem descontraída à vida.

Loma Linda, Califórnia

Esta cidade nos Estados Unidos é lar de uma comunidade adventista do sétimo dia, cujos membros vivem em média uma década a mais do que a média nacional. A prática do descanso no sábado e uma dieta baseada em plantas são fatores determinantes para essa longevidade.

Fundamentos da Dieta das Zonas Azuis:

1. Plantas no Centro do Prato

Nas Zonas Azuis, a base da alimentação é composta por vegetais frescos e coloridos. Priorize uma variedade de legumes, frutas, grãos integrais e leguminosas. Esses alimentos são ricos em fibras, vitaminas e antioxidantes essenciais para a saúde.

2. Proteínas Sustentáveis

Reduza o consumo de carnes gordas e opte por fontes de proteína mais magras, como peixe, frango, ovos, tofu e leguminosas. Nas Zonas Azuis, o peixe é uma escolha frequente, proporcionando ácidos graxos ômega-3 benéficos para o coração.

3. Gorduras Saudáveis

Incorpore gorduras saudáveis, como azeite de oliva, abacate, nozes e sementes. Essas fontes de gordura monossaturada e poli-insaturada são associadas a benefícios para a saúde cardiovascular.

Práticas Alimentares Específicas

1. Hara Hachi Bu - Coma Até 80% de Satisfação
Inspire-se na prática de Okinawa de comer até se sentir 80% satisfeito. Isso ajuda a evitar excessos, promovendo um equilíbrio calórico saudável.

2. Jejum Intermitente

Experimente incorporar períodos de jejum intermitente, como é comum em algumas Zonas Azuis. Isso pode incluir pular o café da manhã ocasionalmente ou ter uma janela de alimentação mais curta durante o dia.

3. Alimentação Social

Desfrute das refeições em companhia de amigos e familiares. Nas Zonas Azuis, a alimentação é



frequentemente vista como uma experiência social, promovendo não apenas a nutrição, mas também a conexão emocional.

Bebidas Hidratantes e Benéficas

1. Chá e Café

Nas Zonas Azuis, o chá e o café são bebidas populares, carregadas de antioxidantes. Opte por versões sem açúcar para obter os benefícios sem adicionar calorias vazias.

2. Vinho Moderado

Se optar por consumir álcool, faça-o com moderação. Nas Zonas Azuis, o consumo regular e moderado, como um cálice de vinho, especialmente durante as refeições, está associado a benefícios para a saúde.

Práticas de Vida Saudável

Além da alimentação, as Zonas Azuis destacam a importância de outras práticas para uma vida longa e saudável.

Conexões Sociais Fortes

O senso de comunidade é uma constante nessas

regiões. Cultivar relacionamentos significativos, participar de atividades comunitárias e manter laços familiares fortes são elementos essenciais para uma vida longa e feliz.

Atividade Física Regular

Seja através de danças tradicionais, caminhadas diárias ou práticas como o yoga, o movimento constante é uma característica comum. Manter-se ativo não apenas fortalece o corpo, mas também promove a saúde mental.

Propósito de Vida
Ter um propósito de vida é uma constante nas Zonas Azuis. Seja através de trabalho, atividades voluntárias ou projetos pessoais, ter um motivo para acordar todas as manhãs pode ser um fator-chave na promoção da longevidade.

Ao explorar as Zonas Azuis, somos inspirados a adotar práticas que podem transformar nossa vida. Incorporar alimentos frescos e plantas em nossa

dieta, cultivar relacionamentos significativos e buscar um propósito significativo são passos fundamentais. Um incentivo a todos aprender com essas regiões e criar nossas próprias Zonas Azuis pessoais, onde a longevidade e a felicidade se encontram.



DORMIR BEM

AS CHAVES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

POR DR GUILHERME BRASSANINI

Em um mundo cada vez mais conectado e dinâmico, as noites mal dormidas se tornaram uma epidemia global. Em 2024, abordar a ciência do sono com uma perspectiva moderna e aplicável é mais do que uma necessidade – é uma urgência. Neste artigo, vou explorar estratégias baseadas em evidências científicas para transformar suas noites e, conseqüentemente, sua vida.

A Dinâmica do Sono na Era Digital:

A exposição constante a telas e dispositivos digitais tem um impacto direto na nossa capacidade de dormir bem. Estudos mostram que a luz azul emitida por smartphones e computadores pode suprimir a produção de melatonina, o hormônio responsável por regular o ciclo sono-vigília e conseqüentemente o nosso sono. Uma pesquisa da Universidade de Harvard sugere que o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir está associado a maiores dificuldades para adormecer e redução da qualidade do sono REM, fase crucial para a restauração cognitiva e memória.

Personalização do Sono: A Chave para Noites Tranquilas:

Compreender as necessidades individuais de sono é fundamental. Diferenças genéticas, como o gene PER3, podem influenciar o cronotipo de uma pessoa, determinando se ela é vespertina (“coruja da noite”) ou matutina (“pássaro madrugador”). A individualização do sono, portanto, passa por entender esses aspectos e adaptar rotinas e hábitos. Por exemplo, uma pessoa com tendência a ser noturna pode se beneficiar ao programar atividades que exijam mais concentração para o final do dia, alinhando-se

ao seu ritmo biológico natural. Além disso, o tempo necessário de sono varia entre indivíduos, mas estudos mostram que dormir menos de 6 horas pode ser extremamente prejudicial para a saúde. Um indivíduo normal tende a ter a necessidade de 6 a 9 horas de sono por noite.

Tecnologia e Sono: Uma Aliança Possível:

Embora a tecnologia possa ser uma vilã para o sono, quando usada corretamente, ela se torna uma poderosa aliada. Wearables e aplicativos de monitoramento do sono, utilizam sensores para fornecer uma análise do sono, movimentos e até a qualidade da respiração durante a noite. Esses dados podem ser usados para identificar padrões e orientar mudanças de hábitos ou tratamentos. O uso dos Wearables e os resultados obtidos sempre devem ser compartilhados com um médico do sono para sua orientação a respeito dos resultados. Estudos mostram que o uso desses dispositivos para avaliação das fases do sono e dos distúrbios respiratórios (como roncos e apneia), por exemplo, ainda não são comparáveis ao método padrão ouro, a polissonografia. Com certeza a monitorização por Wearables já é uma realidade, mas é muito importante entendermos como utilizá-los.

O Ambiente Ideal para o Sono:

A configuração do ambiente de dormir é crucial. Estudos indicam que um quarto fresco, entre 18 a 22 graus Celsius, favorece a indução do sono. A escolha do colchão e travesseiro também é fundamental, devendo ser adaptada às preferências individuais e necessidades ergonômicas. A implementação de uma rotina de ‘higiene do sono’, que inclui reduzir a exposição à luz intensa e barulhos disruptivos antes de dormir, e preparar



o corpo e mente para o repouso, pode significativamente melhorar a qualidade do sono.

Nutrição e Exercício: Pilares do Sono Saudável: A relação entre dieta, exercício físico e sono é inegável. Um estudo publicado pelo Journal of Clinical Sleep Medicine mostra que dietas ricas em fibra e baixas em açúcar e gordura saturada promovem um sono mais profundo e reparador. Além disso, a prática regular de atividades físicas tem sido associada a uma melhora na eficiência do sono e na redução do tempo necessário para adormecer. A principal responsável por isso é a serotonina, que aumenta consideravelmente com os exercícios.

Saúde Mental e Sono: Um Ciclo Interligado: A saúde mental desempenha um papel crucial na qualidade do sono e vice-versa. Distúrbios de ansiedade, estresse, síndrome do pânico e depressão podem levar a problemas de sono significativos. Por outro lado, a privação de sono pode agravar ou até mesmo contribuir para o desenvolvimento dessas condições.

- **Influência da Ansiedade no Sono:** A ansiedade pode criar um estado de hipervigília dificultando o relaxamento e o adormecimento. Além disso, preocupações e pensamentos ansiosos à noite podem interromper o sono gerando uma insônia de manutenção ou despertar precoce.

- **Efeitos da Privação de Sono na Saúde Mental:** Estudos mostram que a falta de sono pode aumentar a sensibilidade ao estresse, prejudicar o controle emocional e aumentar o risco de transtornos de humor. A privação crônica de sono está fortemente ligada a condições como depressão e ansiedade.

Em 2024, dormir bem requer uma abordagem personalizada. Combinando compreensão científica, tecnologia e mudanças de estilo de vida, podemos conquistar noites mais restauradoras, o que se reflete positivamente em nossa saúde, produtividade e qualidade de vida. Adote essas estratégias e observe as transformações positivas no seu bem-estar. E lembre-se, a busca por um profissional especializado é crucial para casos específicos ou desafios persistentes no sono.

OLLIE

O **bastão multifuncional** com cor da Ollie oferece cobertura média, longa duração e FPS 95 com FPUVA 40! Perfeito para todos os tipos de pele, suaviza manchas de acne e melasma e tem toque sequinho. Protege enquanto cuida da pele com Vitamina C, Vitamina E e Ácido Hialurônico.



PAYOT

O **Batom Hidratante** Payot é a combinação perfeita de maquiagem e tratamento cosmético.

A combinação de ativos como Óleo de Jojoba, Vitamina E e Ácido Hialurônico promove hidratação intensa, nutrição e acabamento acetinado.

doTerra

Deep Blue é perfeito para uma massagem relaxante depois de um longo dia de trabalho. Wintergreen, Cânfora, Hortelã-Pimenta, Ylang-Ylang, Sempre-Viva, Tanaceto-azul, Camomila-azul e Osmanthus trabalham juntos nesse mix elaborado para oferecer refrescância e relaxamento. Depois de longas horas ao computador, experiente massagear Deep Blue nos dedos, punhos, ombros e pescoço. Algumas gotas diluídas em óleo vegetal podem fazer parte de uma massagem confortante.



ZISSOU

Taveseiro

Capa lavável com enchimento removível e zíper para regulagem de altura e conforto
Camada visco G com 5,5cm de altura
Camada visco P com 3cm de altura
Acompanha bag para transporte
Opções da linha de travesseiros:
BLOOM, FLUFFY, PLUSH.



MISS VICTTORIA

Thássia Naves usa nosso conjunto floral de cetim com renda off white da nova coleção de pijamas.



OCÉANE

A Paleta de Sombras To Go My Glam **Nádia Tambasco** by Océane conta com nove tons ultraversáteis, é possível criar um olhar poderoso em todas as ocasiões e acompanhar as tendências mais glamourosas.



Terapia Elementar

Carol Velloso, criadora da metodologia une a fitoterapia tópica à Psicologia Positiva e Antroposofia. Diálogo associado a práticas corporais, emplastos, massagem, escalda pés e sauna. Follow-up junto de nutricionistas é demais profissionais saúde.

AGENDE SEU HORÁRIO

Tel. 11 98128-1295

Rua Haddock Lobo, 746 - 10º andar
Cerqueira César - SP

