

WELL®

#39

RAFAEL CAMERON
O PODER DA TERAPIA
SONORA

 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 O PODER DO SOM

Como a terapia sonora pode melhorar sua vida?



2 VIBES

Onde você coloca seu valor?

3 SONO

Revigorando noites e relacionamentos

4 SAÚDE

Entendendo a glicose e os carboidratos

5 DERMATO

Curiosidades Dermatológicas



6 FINANÇAS

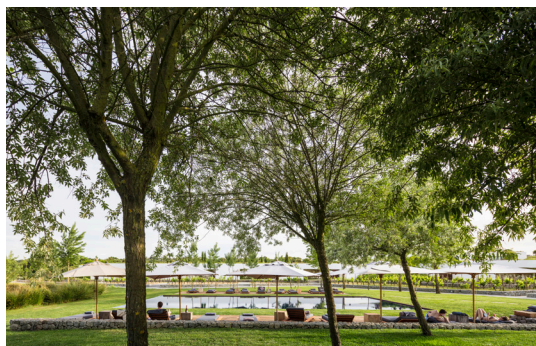
A psicologia financeira

7 SONO

O segredo de uma noite bem dormida

8 CHECK-IN

Turismo de luxo





NOSSOS COLUNISTAS

VIBES - BIA DE LUCA (terapeuta vibracional) @BIADELUCA |

SAÚDE - DR. FILIPPO PEDRINOLA (Endocrinologista) @DRFILIPPOPEDRINOLA |

DERMA - DRA. MARCELLA DELCOURT (Dermatologista) @DERMATOLOGIACONSCIENTE |

NUTRIR - BRUNA CUATI e CAROL VELOSO (SPA e Nutrição) @EBC_ |

CHECK-IN - FERNANDA e MARCELO BARONE (Boutique de Viagem) @CONCIERGE |

INTEGRATIVA - DRA AMANDA NUNES (Integrativa) @AMANDANUNESDR |

HOME - MELISSA CAMARGO (Decoradora) - @BELOVEHOME |

SONO - DR GUILHERME BRASSANINI (Otorrino) @DRGUILHERMEBRASSANINI |

CONSCIÊNCIA - CAROLINE SZAJMAN (Terapeuta) - @CAROLINE_KOVARI_SZAJMAN |

EMPREENDEDER - SIMONE SANCHO (Empreendedora) - @BELONGBE |

INTERVENÇÃO - DR. HENRIQUE ELKIS (Radiologista Vascular)- @DR.HENRIQUEELKIS |

FINANÇAS - SILVIA MACHADO (Financeiro) @SILVIAMACHADOFINANCAS |

INSIDE - SAMANTHA HACKRADT (Desenvolvimento Humano) @SAMHACKRADT |

LONGEVIDADE - GIULIANA CURY (Consultorio do futuro) @CONSULTORIO.DO.FUTURO |

CAPA - RAFAEL CAMERON @RAFACAMERON

WELL

ISSUE #39 - MAR | ABR - 2024

Olá, Wellners!

BEM VINDOS A NOSSA 2ª EDIÇÃO DE ABRIL!!!

Estamos em pleno Mercúrio Retrogrado (MR), para os amantes de astrologia, acabamos de sair do 2º eclipse de 2024, comunicações truncadas, nervos a flor da pele e, muita, mas muita ansiedade.

Essa nossa capa tem um sabor diferente, primeiro porque foi surpresa para o Rafa estar na nossa capa. Conheço o Rafa faz uns 2 anos - em um retiro no Villa Tanah, nos conectamos super rápido e desde então, venho fazendo terapias sonoras com ele, tanto particular, quanto em grupo (que acontecem ao menos uma vez por mês, na casa que ele atende junto com os XAMANISMO 7 RAIOS), um verdadeiro refugio dentro de SP que atende diversas terapias.

Depois, tenho a honra de apresentar para vocês as mais novas colunistas: Caroline, que vem trazer um pouco de consciência para nossas vidas, a Bruna, nutri, que atende junto com a Carol no espaço EBC SPA, a Silvia Machado, que fala sobre finanças mas com o olhar no comportamento financeiro e, por último mas não menos importante a Simone, que depois de anos dentro da Sephora embarcou em um desafio de empreender com uma loja super fofa, que apoia marcas de mulheres independentes e um LAB de batom feito na hora, de forma exclusiva.

Com amor,

Sam Hackradt.

sam@wellmag.com.br



WELL TEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt

Mídias | Diretora Editorial: Nathaly H. Nery

Fotógrafo da capa: Marcelo Moraes

Projeto Gráfico: Estudio S.A

Maquiagem: Emily Fuchter

Relações Públicas: Prestige Comunicação

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag



ONDE VOCÊ COLOCA O SEU VALOR?

POR BIA DE LUCA

A HISTÓRIA DA PEDRA

“Um dia, um jovem aprendiz se aproximou de um mestre Zen e perguntou a ele:

“Mestre, qual é o maior valor da minha existência?”

O mestre respondeu: “Caro jovem, dirija-se ao jardim e pegue uma pedra de grande porte, a maior que conseguir carregar e leve-a ao mercado para vender. Se alguém perguntar o valor, não fale, apenas levante 2 dedos. Se houver negociação, não a venda, traga-a de volta, então lhe direi o maior valor da sua existência.”

Na manhã seguinte, o jovem aprendiz levou a pedra ao mercado. Uma dona de casa se aproximou e perguntou: “Qual o valor desta pedra?” O aprendiz mostrou 2 dedos e a dona de casa disse “2 dólares”. O aprendiz balançou a cabeça negativamente e a dona de casa ofereceu 20 dólares e disse: “Vou usá-la para pressionar legumes em conserva”, disse ela. O aprendiz pensou: Nossa, alguém está disposto a pagar 20 dólares por uma pedra aparentemente sem valor. Mesmo assim, ele decidiu não vender a pedra e voltou para o mestre e contou o que tinha acontecido.

“E agora, mestre, pode me revelar qual o maior valor da minha existência?”

O mestre disse: “Leve a pedra ao museu amanhã. Se alguém, perguntar o valor, não fale. Apenas levante os 2 dedos novamente. Se houver negociação, traga-a de volta e conversaremos.”

Na manhã seguinte, o jovem aprendiz foi a museu e uma multidão se reuniu ao redor dele com curiosidade sobre o valor da pedra. Uma pessoa ofereceu 2 mil dólares pela pedra dizendo que a utilizaria para esculpir uma estátua. O aprendiz ficou pasmo mas seguiu as instruções do mestre e levou a pedra de volta e disse ao mestre: “Hoje alguém ofereceu 2 mil dólares pela pedra, agora, pode me dizer o maior valor da minha existência?”

O mestre disse: “Leve a pedra a uma loja de antiguidades, faça a mesma coisa e se houver negociação, traga-a de volta que te direi o maior valor da sua existência.”

No dia seguinte, na loja de antiguidades, as pessoas estavam curiosas sobre a pedra. Uma pessoa ofereceu 20 mil dólares e o aprendiz ficou chocado. Uma outra ofereceu 200 mil dólares. O aprendiz voltou e perguntou ao mestre: “Agora, pode me dizer qual o maior valor da minha existência?”

O mestre respondeu com carinho: “O maior valor da sua existência é como esta pedra. Se você se colocar em um mercado, valerá 20 dólares. Se você se colocar em um museu, valerá 2 mil dólares. Se você se colocar numa loja de antiguidades, valerá 200 mil dólares.

Diferentes plataformas e posições trazem diferentes valores para sua existência.”

A vida é cheia de possibilidades e todos temos o poder de moldar nossa própria jornada.

Assim como o jovem aprendiz com sua pedra, devemos lembrar que nosso valor não está fixo, podendo mudar dependendo de onde estamos e das escolhas que fazemos.

As vezes ficamos presos em lugares que não valorizam verdadeiramente nosso potencial.

Nunca é tarde para mudar e seguir sua verdadeira vocação.

Quando você acredita em seu próprio valor e segue seu coração, o mundo se torna uma tela para seus sonhos.

Sua vida é preciosa e seu valor não é determinado pelos outros, mas sim por suas ações e escolhas e por onde você se coloca.



TERAPIA SONORA

A FORMA GENTIL NO TRATAMENTO INTEGRATIVO

POR RAFAEL CAMERON

A Terapia Sonora é uma forma natural, gentil e não invasiva de tratamento integrativo energético e vibracional.

Essa terapia existe desde o início da história humana, se considerarmos que os sons da natureza, das cachoeiras, do mar, das aves a cantar, da chuva e do vento, são sons de relaxamento e efeito terapêutico, porque expressam os momentos de paz, proteção e segurança que encontrávamos quando ainda nos encontrávamos primitivos.

Com o desenvolvimento da inteligência humana e nossas habilidades, diferentes métodos de reprodução sonora foram utilizados para reproduzir de maneira controlada, os mesmos benefícios que a própria natureza já nos transmitia. A partir desses primeiros passos no domínio do som terapêutico, descobrimos maneiras de produzir novos sons com novos instrumentos, em diferentes frequências e vibrações, assim como observar os resultados delas no corpo humano, física, psicológica, energética e espiritualmente. Sons, cantos e diversos gêneros musicais eram usados para curar os enfermos em tempos antigos da nossa civilização.

No Egito antigo, a música e o som eram itens básicos nos templos. Imhotep (Hermes Trismegisto), curava distúrbios mentais através de canções e instrumentos. Gregos como Platão e Aristóteles, alegavam que a música afetava a alma e as emoções, assim como Hipócrates que tocava música para seus pacientes. Nos tempos bíblicos, instrumentos eram usados para “derrotar espíritos malignos das almas humanas”.

Os nativos norte-americanos usavam a música e dança com tambores para curar os doentes.

O resgate moderno aos conhecimentos terapêuticos do som acontece há pouco tempo, no meio do Século XX. Atualmente,





nesse mesmo desenvolvimento, muitos outros países já utilizam a Terapia Sonora como uma importante terapia complementar para tratamentos, dentro e fora dos hospitais.

Pesquisas reforçam o som como uma poderosa ferramenta para redução da dor, ansiedade e transtornos psicossomáticos. A ciência ainda está descobrindo e entendendo todos os poderes de cura que o som promove e facilita, e as pesquisas são bastante promissoras. Milhares de artigos científicos publicados pelo mundo, encontraram fortes evidências de que a música traz benefícios à saúde mental e física, na melhoria do humor, na redução do estresse, ansiedade e depressão.

Tudo isso ocorre, porque ao ouvirmos músicas ou ondas sonoras alinhadas à proposta terapêutica, nosso cérebro é inundado por dopamina e ocitocina, hormônios que nos proporcionam bem estar, analgesia natural e estimulam a relacionarmos-nos com os outros através de vínculos afetivos e sociais.

Como os sons possibilitam a manifestação de diferentes frequências e nós também emitimos nossas próprias ondas sonoras (inaudíveis ao ouvido humano), a cura pelo som acontece combinando frequências responsáveis pela condução da regeneração e do relaxamento. Cada instrumento, com sua devida influência rítmica e frequencial, nos conecta com a nossa origem, nossas memórias, nossa força interior e a capacidade que temos de nos adaptarmos, curarmos e equilibrarmos, em busca da homeostase.

“Não existe nenhum órgão em nosso corpo que não seja afetado pelo som, pela música e vibração. Dessa forma, você poderá ver a doença como uma forma de desarmonia.”

Mitchel Gaynor - Fundador e Presidente da Gaynor Integrative Oncology e Professor de Medicina no Weill Medical College, Universidade Cornell e ao Hospital de Nova York
A terapia do som está mais popular do que nunca, dessa vez, com o embasamento que a ciência moderna é capaz de fornecer ao conhecimento ancestral que fora resgatado pela humanidade contemporânea, inclusive com o reconhecimento da Organização Mundial da

Saúde.

Desde o nervo vago, que é capaz de comprovar e mensurar resultados incalculáveis de eficiência dentro das avaliações científicas de variabilidade da frequência cardíaca, temos todo o restante de nossos corpos à disposição para absorver as vibrações emanadas pelos instrumentos terapêuticos.

Cada camada e tecido da nossa pele, cada célula em nosso corpo, compostas por moléculas de água e átomos em constante vibração, é capaz de absorver as vibrações induzidas pelos métodos da terapia sonora.

Sejam elas direcionadas para um ponto específico (reverberando gradualmente para todo o corpo), ou então em uma grande região do corpo, somos capazes de sincronizar as diversas partes do complexo sistema humano, em sintonias de equilíbrio, harmonia e bem estar.

Somos capazes, portanto, de utilizarmos a terapia do som como uma ferramenta de autocuidado, autoconhecimento, prevenção e de tratamento das mais diversas condições humanas de saúde física, mental, emocional e energética, de maneira extraordinariamente eficaz.





A QUALIDADE DE VIDA DO NOSSO LAR

POR MELISSA CAMARGO

Preciso começar essa coluna agradecendo muito o convite e contando a vocês que aqui esta uma advogada escrevendo uma coluna sobre decoração para uma revista de bem-estar. À primeira vista me pareceu que essa composição não faria sentido, mas após pensar muito sobre o convite, decidi aceitar escrever esse texto porque entendi que tudo isso junto e misturado pode trazer a combinação perfeita. Assim como o que eu acredito ser a composição da casa ideal. Não só no que se refere a estética, mas sim, no que tange a ideia de que a casa tem que refletir tudo o que somos, o que gostamos, o que buscamos, o que nos representa.... E para isso temos que misturar tudo, até o que, em tese, não parece combinar. E, principalmente, tudo o que nos fizer sentir em nosso lar. Até porque, casa sem isso, ou casa sem amor é só tijolo. Dito isso, provavelmente vocês devem estar se perguntando: "Ok, mas como é que faz isso?" então seguem aqui algumas dicas praticas para melhorar nosso ambiente já que, definitivamente a decoração da casa influencia diretamente o nosso bem-estar, humor, harmonia e até felicidade.

- 1. Estética:** Uma casa bem decorada com elementos estéticos agradáveis pode trazer uma sensação de paz e serenidade. Para isso e para não errar, tente usar cores suaves, obras de arte inspiradoras, móveis confortáveis – sem esquecer da proporção - e iluminação adequada (sempre amarela!) podem contribuir para uma atmosfera acolhedora e agradável;
- 2. Organização e Funcionalidade:** decoração que promove a organização e funcionalidade do espaço pode reduzir o estresse e aumentar a sensação de controle sobre o ambiente. Sempre que abro um armário arrumado parece que a trilha sonora começa imediatamente na minha cabeça com aquela música que diz assim: "A paz invadiu o meu coração, de repente me encheu de



paz....” Na prática, móveis bem-posicionados, soluções de armazenamento inteligentes e espaços desobstruídos podem facilitar as atividades diárias e promover um senso de calma;

3. Conforto: A escolha de móveis e acessórios confortáveis, como sofás macios, tapetes felpudos e almofadas aconchegantes, aumentam a sensação de conforto e fazem com que nos sintamos mais relaxados e felizes em casa;

4. Identidade: Muito embora eu agora trabalhe como decoradora – sim, fiz uma super transição de carreira, mas isso é papo para outra edição da revista – ao contratar um profissional para lhe ajudar a decorar a casa, o mandamento número um é que o resultado da decoração reflita sua personalidade e os seus interesses, criando assim um espaço que você realmente sinta como “seu”. Isso lhe trará a sensação de identidade e pertencimento, contribuindo para o seu bem-estar emocional;

5. Estímulo Sensorial: Atualmente, a maioria das lojas importantes investem em aromas personalizados, certo? Pois não é à toa. O estímulo deste sentido faz com que você crie memórias ligadas àquela fragrância. Agora imagine criar memórias afetivas lincadas ao cheirinho da sua casa? Sensacional, certo? É

claro que você não precisa, necessariamente, criar algo exclusivo para a sua casa, há no mercado excelentes opções, mas na hora de escolher, novamente, leve em consideração a que, realmente te representar. Não esqueça da música suave, das velas acesas, da luz indireta...tudo isso criara uma atmosfera calmante, intimista e positiva; e

6. Conexão com a natureza: Na decoração o uso de elementos naturais como pedra, madeira, lã, couro cria uma sensação de conexão com a natureza, o que está associado a níveis mais elevados de bem-estar e felicidade. Isso ficou latente durante a pandemia. Nossa falta de conexão com a natureza em função do isolamento social trouxe uma grande mudança no mercado de decoração. Naquele momento as pessoas começaram a dar valor a decoração de suas casas, não só pela funcionalidade, mas, principalmente, pelo bem-estar e nesse requisito os pontos elementos naturais ganharam cadeira cativa nos lares.

Ou seja, investir tempo e energia na decoração da casa pode ser uma maneira de melhorar significativamente a qualidade de vida e promover um ambiente que apoie o nosso bem-estar geral. Vale tentar e depois me conta como foi!





ENTENDENDO O COMPORTAMENTO DA GLICOSE E DOS CARBOIDRATOS

POR PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA

Entendendo o comportamento da Glicose e dos Carboidratos: Uma Jornada pela Saúde Metabólica. Você já se perguntou como os alimentos que comemos afetam nossa energia e saúde? A resposta reside na glicose, uma molécula vital para o funcionamento do nosso corpo, e nos carboidratos, sua fonte primária. Vamos embarcar em uma jornada pelo mundo da fisiologia alimentar para compreender como nossas escolhas alimentares podem impactar nossa saúde metabólica de maneira significativa.

Quando nos alimentamos nosso corpo inicia um intrincado processo de quebra dos nutrientes dos alimentos, como glicose, proteínas e gorduras, durante o processo de digestão no estômago e intestino. Esses nutrientes são então absorvidos pela corrente sanguínea.



A glicose é especialmente importante porque é a principal fonte de energia para nossas células. Quando comemos carboidratos, eles se transformam em glicose no corpo. O pâncreas, uma glândula na região abdominal, libera insulina quando detecta um aumento nos níveis de glicose no sangue após uma refeição. A insulina age como uma chave, sinalizando e permitindo que a glicose entre nas células do corpo, onde é usada para fornecer energia. Parte dessa glicose também é armazenada no fígado e nos músculos para uso futuro.

O problema surge quando as células do corpo não respondem bem à insulina, uma condição chamada resistência à insulina. Isso pode levar a níveis elevados de glicose no sangue e, eventualmente, ao desenvolvimento de diabetes tipo 2. No entanto, a história dos carboidratos vai além disso. Nem todos os carboidratos são absorvidos igualmente. Alguns são digeridos rapidamente, resultando em picos mais rápidos nos níveis de glicose no sangue, enquanto outros são digeridos mais lentamente, proporcionando uma liberação gradual de energia ao longo do tempo. É aqui que entra o conceito de Índice Glicêmico (IG) - uma medida que classifica os alimentos com base em seu impacto na glicose sanguínea. Alimentos com alto IG podem elevar rapidamente os níveis de açúcar no sangue, enquanto alimentos com baixo IG são digeridos mais lentamente, resultando em uma liberação gradual de glicose.

Complicações a longo prazo de dietas com alto índice glicêmico

A hiperglicemia pós-refeições observada após o consumo de alimentos com alto IG foi classificada como um dos fatores de risco mais importantes para diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Os picos de glicose no sangue podem causar danos aos vasos sanguíneos ao longo do tempo, aumentando o risco de bloqueios nas artérias e

outros problemas cardiovasculares.

Estudos mostram que IG dietético elevado é um fator de risco independente para infarto do miocárdio, especialmente em indivíduos com sobrepeso/obesidade, independentemente do total de calorias ingeridas.

Glicemias elevadas ao longo do tempo podem causar danos aos nervos (neuropatias), resultando em sintomas como formigamento, dormência e dor nas extremidades, especialmente nos pés e nas mãos.

Picos elevados de glicose no sangue podem causar cansaço e falta de energia, pois o corpo não consegue utilizar eficientemente a glicose como fonte de energia. Imagine esta cena: você come um pedaço de pão branco e, pouco tempo depois, se sente cheio de energia. Mas, à medida que o tempo passa, essa energia desaparece rapidamente, deixando você se sentindo cansado e com fome novamente. Isso acontece porque o pão branco tem um alto índice glicêmico, o que significa que ele eleva rapidamente os níveis de glicose no sangue.

A literatura científica tem mostrado que compreender o índice glicêmico dos alimentos e possíveis estratégias para diminuí-lo pode ser um grande aliado na prevenção de doenças crônicas e faz parte do tratamento de doenças como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Alimentos com baixo IG tendem a causar menores flutuações nos níveis de glicose no sangue, o que pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver essas condições ao longo do tempo.

Estratégias para diminuir o índice glicêmico das refeições

- **Reduzir a Quantidade de Carboidratos:** Este princípio é simples: menos carboidratos significa menos glicose para o corpo processar. Isso pode ser alcançado de várias maneiras, desde a redução geral na ingestão calórica até a adoção de uma dieta com baixo teor de carboidratos, como a dieta cetogênica. Optar por alimentos que são naturalmente baixos em carboidratos, como vegetais folhosos, proteínas magras e gorduras saudáveis, pode ajudar a manter os níveis de glicose no sangue estáveis ao longo do dia;.
- **Diminuir a Velocidade de Digestão dos Carboidratos:** Carboidratos que são digeridos rapidamente tendem a causar picos rápidos nos níveis de glicose no sangue. Para diminuir essa velocidade,



ade, é útil optar por carboidratos que são digeridos mais lentamente, como grãos integrais, legumes e frutas com baixo índice glicêmico. Além disso, combinar carboidratos com fontes de fibra, proteínas e gorduras saudáveis pode ajudar a retardar ainda mais a digestão e absorção dos carboidratos, mantendo os níveis de glicose no sangue estáveis;

- **Reduzir a Velocidade de Absorção de Glicose:** Alimentos ricos em fibras, como frutas, vegetais, legumes, grãos integrais e sementes, podem aumentar o tempo que leva para a glicose ser absorvida no intestino. Isso ocorre porque as fibras formam uma espécie de “barreira” no intestino, retardando a absorção da glicose na corrente sanguínea. Além disso, alguns produtos naturais, como o extrato de folhas de amoreira, contêm substâncias que podem inibir a ação de enzimas responsáveis pela quebra dos carboidratos, reduzindo assim a quantidade de glicose absorvida pelo corpo;.

- **Aumentar a Sensibilidade à insulina e Remoção de Glicose do Sangue:** Consumir alimentos que estimulam a produção de insulina pode ajudar a aumentar a remoção de glicose do sangue. As proteínas, em particular, têm sido associadas a um aumento na produção de insulina e à melhora da sensibilidade do corpo à insulina. Além disso, alguns alimentos, como o extrato de folhas de amoreira, também podem ajudar a melhorar a sensibilidade à insulina, o que é importante para o controle dos níveis de açúcar no sangue.

Um estudo publicado recentemente com indivíduos asiáticos com Diabetes tipo 2, comparou a respos-

ta glicêmica de um grupo que consumiu um café da manhã rico em carboidratos junto com uma mistura de pó natural combinando extrato de folha de amoreira, fibra alimentar, vitamina D e cromo ao outro grupo que consumiu a mesma refeição, mas sem esta mistura. Foi observada uma redução significativa na carga glicêmica geral. Ou seja, o consumo deste adjuvante alimentar alterou a velocidade de digestão do carboidrato da refeição, diminuindo o índice glicêmico.

Este resultado nos mostra que alguns compostos, quando associados a uma refeição rica em carboidratos, podem alterar o índice glicêmico geral da refeição. O extrato de folhas de amoreira tem sido consistentemente relatado em estudos para reduzir uma resposta aguda de glicose no sangue após a ingestão de carboidratos.

Um dos ingredientes mais documentados para mediar tal efeito é a proteína do soro de leite, que pode reduzir a resposta da glicose de uma refeição quando tomada no máximo 30 minutos antes de uma refeição. Os estudos realizados em indivíduos magros e saudáveis demonstraram que 10 g de proteína de soro de leite ingeridos 30 minutos antes de uma refeição podem reduzir as variações de glicose, atrasando o esvaziamento gástrico. Meia dose de whey protein antes da refeição, portanto, pode ser uma boa estratégia!

A ordem da ingestão dos alimentos afeta o índice glicêmico

Você já ouviu falar sobre a ordem em que comemos os alimentos pode alterar o resultado? A sequência das refeições, um método relativamente simples, está se estabelecendo como uma abordagem prática para prevenção e controle do diabetes e da obesidade.

A ideia é simples: em vez de começar sua refeição com carboidratos, como pão ou arroz, comece com proteína ou gordura saudável, como frango grelhado ou abacate. Isso faz com que seu corpo libere certos hormônios que ajudam a regular o açúcar no sangue.

Por exemplo, quando você come proteína ou gordura antes dos carboidratos, seu intestino produz um hormônio chamado GLP-1, que ajuda a controlar o apetite e a regulação do açúcar no sangue. Isso significa que você se sente mais cheio por mais

tempo e seus níveis de açúcar no sangue ficam mais estáveis depois da refeição.

No entanto, é importante ter cuidado. Se você consumir muita gordura saturada, como carne gordurosa, antes dos carboidratos, seu corpo também pode liberar outros hormônios, que podem fazer você ganhar peso a longo prazo. Por isso a orientação nutricional individualizada é de extrema importância!

Além disso, se você adicionar fibras à sua refeição antes dos carboidratos, isso pode ajudar ainda mais a controlar o açúcar no sangue e até mesmo ajudar na perda de peso.

Em resumo, comer proteína ou gordura antes dos carboidratos e adicionar fibras à sua refeição pode ser uma estratégia inteligente para controlar o açúcar no sangue e ajudar na perda de peso, especialmente para pessoas com diabetes e obesidade.

Lembre-se que o acompanhamento médico e nutricional são fundamentais para se ter uma boa saúde de forma individualizada!



MOOD MIND

O IMPULSO QUE VOCÊ PRECISA PRO SEU DIA



CONTROLE DO ESTRESSE | AUMENTO DA DISPOSIÇÃO E
VITALIDADE | MELHORA DO FOCO E CONCENTRAÇÃO |
AUMENTO DA IMUNIDADE | CONTRIBUI NA MELHORA DO
FUNCIONAMENTO COGNITIVO E EQUILÍBRIO EMOCIONAL

SEM AÇÚCAR, LOW CARB, VEGANO E SEM CORANTES ARTIFICIAIS



E SE EU PUDER FALAR COM O UNIVERSO?

POR CAROLINE SZAÏMAN

“O campo é a única agência governante da matéria” -Albert Einstein.

Sua mente cria o campo que governa a sua vida agora.

A mente é a única agente governante do corpo. A ressonância que colocamos para fora é o que criamos.

A energia dos seus pensamentos que esta criando a sua biologia.

O que acontece na sua vida não é um acidente, é uma criação através das suas crenças, pensamentos, sentimentos, programações inconscientes e conscientes. Tudo isso cria o seu campo.

Você é o criador, você esta criando a sua vida.

Se não gosta da criação mude seus pensamentos, torne as suas programações inconscientes conscientes, saia do piloto automático, preste atenção em você, observe a sua realidade.

O que esta aparecendo em sua vida? Minha realidade é coerente com o que escolho criar?

O que falo e peço é coerente com o que eu quero ter na minha vida?

Quais programas regem o meu ser?

Observe seus pais, como eles funcionam? Seus amigos, seu companheiro, seu país. Comece observando a sua vida para iniciar o processo de tornar o inconsciente e automático, consciente e uma escolha.

Nada em sua vida é um acidente, mas sim uma criação. Você é o criador ou co-criador de sua realidade, se o que esta “aparecendo” na sua vida não lhe agrada, mude seus pensamentos, preste atenção em você. A mudança em seu corpo seguirá a transformação de sua mente.

Nossas mentes foram programadas, e é essa programação que ressoa e atrai o que vivemos.

A vida de muitos de nós não é guiada por nossas escolhas conscientes, mas por vários programas implantados em nós até os 7 anos de idade. Para

mudar isso, é preciso mudar as crenças, ficar consciente de suas programações e libera-las. Olhar para dentro, olhar para o que esta aparecendo em sua vida, suas escolhas, suas reações, o que você esta falando, pensando e sendo. Sem se julgar.

Tudo esta conectado, assim temos “O Emaranhamento Quântico”, um fenômeno de perfeita correlação entre partículas, independentemente da distância entre elas. Você, como ser energético, está conectado com tudo. Todas as ondas estão interligadas.

Você esta conectado com o Universo dando sinais do que você esta disposto a receber, ter, criar e gerar em sua realidade a cada momento.

É necessário uma percepção macro para entender o que está acontecendo com alguém, pois tudo está interconectado; a doença, a família, o trabalho, o ambiente.

A energia influencia a matéria, suas crenças ativam seus genes e têm mais poder do que a genética em si.

Entenda que “emaranhamento” é um mecanismo da física quântica que mostra como tudo está inter-relacionado. A teoria das cordas ilustra isso: uma borboleta bate as asas no Japão, alterando o clima em Nova York. Da mesma forma, o lixo radioativo despejado no oceano do Japão afeta o mundo inteiro.

Os emaranhados quânticos são o caos aleatório fora de nós que o universo tenta ajustar ao nosso pedido.

Seja consciente do que você diz e pensa. Seu discurso reflete na sua vida, o seu ponto de vista cria a sua realidade. Se você não vive consciente, os emaranhamentos quânticos podem trabalhar contra você. Ao tomar consciência de seus pensamentos e palavras, você começa a mudar sua realidade, criando um universo totalmente

diferente.

Se você quer leveza em sua vida, busque e escolha a partir do que é leve.

Se você se alinha e concorda com a miséria e a infelicidade do mundo, então o que você obtém é muito mais miséria e infelicidade, porque é isso que aparece para você.

Tudo o que está acontecendo em sua vida e tudo que você pensa que não pode mudar, se decidir que não pode mudar, os emaranhamentos quânticos farão tudo para garantir que você não mude.

Os emaranhamentos quânticos estão criando exatamente o que você pede. Então, se você não está feliz, é preciso mudar o que está no seu campo! O seu campo se torna seu pedido!

Se você pedir para que a estrutura molecular de todas as coisas no universo contribua para você, elas o farão.

O que posso ser e escolher para criar isso na minha vida?

E se você puder ter uma conversa íntima com o universo e usar a teoria das cordas, os emaranhados quânticos para contribuir com você?

Muitos de nós agradecemos a Deus, ao Universo...

A verdadeira gratidão é um fertilizante de possibilidades e sempre cria mais. Quando somos genuinamente gratos pela nossa vida, nossas criações, por termos um corpo e estarmos vivos, deste lugar de apreciação, e verdadeira gratidão criamos nossa vida com mais leveza.

Imagine, além de ser grato por essa encarnação terrestre e todas as experiências que temos aqui, pudéssemos nos comunicar ainda mais frequentemente com o Universo, contribuindo assim com o nosso campo de maneira consciente. Tornando nosso campo consciente do que escolhemos criar. Muitas vezes alguns pontos de vista e as programações limitantes vão aparecer e será necessário mudá-las para que os nossos pedidos atualizem.

E se fizéssemos pedidos para o Universo na forma de perguntas ou simplesmente fazendo um requerimento do que escolhemos criar? Tornando nossos desejos e escolhas conscientes?

Sem esperar pela resposta, apenas pedindo, perguntando e confiando nos emaranhados quânticos que nos mantêm conectados com tudo, que a resposta, o sinal, o movimento, o presente

apareça em seu tempo e movimento perfeito.

Quando estamos verdadeiramente congruentes com o que estamos pedindo - isto é, quando estamos realmente escolhendo e sendo a energia de nossa pergunta ou pedido- todo nosso campo esta sincronizado e coerente- muitas vezes temos atualizações instantâneas que parecem mágicas. E se você puder acessar a consciência que existe em todo o Universo? E se você puder permanecer mais na pergunta do que na resposta com tudo em sua vida? Como? Perguntando em vez de concluir.

Ou pedindo e tendo consciência do que você quer criar em sua vida, em vez de criar sua realidade através do piloto automático do que você acha que quer. Não sendo congruente com quem você é de verdade.

Aqui estão alguns exemplos de perguntas que você pode fazer:

- Se isso não for o que eu acho que é, o que isso seria?

- O que é isso? O que faço com isso? Posso mudar isso? Como posso mudar isso? - Esse pensamento ou desejo é meu?

- Como posso ter mais disso na minha vida?

- O que mais é possível?

- Universo, mostre-me algo mágico hoje!

- Escolho ter mais leveza na minha vida!

-O que posso criar hoje para ter mais riqueza em minha vida?

-O que eu sei que finjo que não sei que se soubesse mudaria a minha realidade? - Como pode melhorar?

- O que esta disponível para mim que nunca estive antes?

Imagine as possibilidades se você se abrir para uma conversa mais profunda com o universo.

O que estará disponível para você, se se observar e tornar o piloto automático, a inércia o seu inconsciente que rege sua vida – mais consciente?

Liberando as programações que você desconhece ou comprou como validas para você e assim ter mais clareza em como escolhe criar a sua vida de verdade? E se o seu campo for seu amigo? E se você puder se comunicar com o Universo?

Quanta magica e atualizações instantâneas congruentes com quem você é de verdade estarão disponíveis para você agora?

O que mais é possível?



COMPORTAMENTO FINANCEIRO

POR SILVIA MACHADO

Já que sou nova por aqui, começo esse texto me apresentando e contando os caminhos que me trouxeram a ser uma consultora, especialista em Psicologia financeira. Sou Silvia Machado, paulistana e apaixonada por viagens, quem não é? Engenheira por formação, embarquei em uma carreira de mais de duas décadas no mercado financeiro, onde atuei em instituições como o Banco Garantia e o Deutsche Bank e co-fundadora da Rosenberg Investimentos e da Paraty Capital.

Seguia nessa trilha mais formal, quando resolvi expandir os horizontes e começar a olhar para o dinheiro de uma forma diferente. Estava interessada em saber como a mente humana interage com o dinheiro. Um papo que pode parecer até meio “cabeça” para o mundo dos números, mas que faz todo o sentido.

Quando fui estudar Psicologia Financeira na Universidade de Chicago, percebi que a essência da nossa relação com as finanças vai muito além do superficial. É um diálogo contínuo entre nossos valores mais profundos e as escolhas que fazemos todos os dias. Todos os dias mesmo. Como resultado, meu trabalho hoje reúne o mundo dos números e das finanças e a humanidade por trás de cada decisão econômica.

Para indivíduos com alta capacidade financeira, a gestão do dinheiro transcende o ato de investir ou consumir. Ela reflete um profundo entendimento de quem somos e o que valorizamos. A ideia toda se resume a inspirá-los a olhar para o dinheiro não como um FIM, mas como um MEIO para manifestar suas visões mais sinceras e alcançar um bem-estar genuíno.

A organização financeira, por exemplo, não precisa ser uma tarefa árdua ou rígida. Ela pode ser um processo criativo, um mapeamento de sonhos e objetivos alinhados com seu estilo de vida e aspirações. É sobre encontrar equilíbrio e harmonia nas decisões financeiras, entendendo que cada escolha tem o poder de moldar seu futuro.

A verdadeira tranquilidade financeira, especialmente para quem já conquistou muito, é entender que o dinheiro é apenas um dos elementos na construção de uma vida rica e plena. A riqueza real se encontra na capacidade de alinhar seus recursos com um propósito maior, seja ele pessoal, familiar ou social. É um estilo de vida onde cada ação financeira é uma extensão de seus valores mais intrínsecos.

Portanto, meu convite a vocês é para uma jornada de autoconhecimento e reflexão. O dinheiro pode ser um excelente servo, mas um mestre terrível. Vamos juntos explorar como transformar sua relação financeira



em uma fonte de satisfação e propósito, onde ser rico não se limita ao saldo bancário, mas abrange a riqueza da vida em sua totalidade.

Nas próximas edições, mergulharemos ainda mais nessas reflexões, buscando caminhos para uma vida financeiramente saudável e emocionalmente rica. Muito prazer e até lá!





ANEURISMAS

UM MAL SILENCIOSO

POR DR HENRIQUE ELKIS

Os aneurismas são dilatações da parede das artérias e podem ocorrer em todas as artérias do corpo. Como na maioria dos casos, não apresentam sinais clínicos são descobertos no momento de uma complicação ou em algum exame diagnóstico feito por alguma outra razão. As artérias são aqueles vasos que levam o sangue limpo que sai direto do coração e, para isso, precisam ter uma parede reforçada para aguentar toda a pressão que é bombeado para os lugares mais distantes do organismo. Por razões como colesterol alto, obesidade, tabagismo, hipertensão, hereditariedade e doenças do colágeno, em algum momento da vida essa parede reforçada estica e se dilata. Funciona como um elástico de escritório... aquele de prender papel... quanto mais ele é esticado, mais fino fica até arrebentar. É exatamente esse o problema do aneurisma... arrebentar.

Quando o aneurisma rompe as implicações são gravíssimas podendo levar a graves sequelas e até a morte. Quando são localizados no cérebro causam os temidos Acidentes Vasculares Cerebrais Hemorrágicos ou AVCHs que podem deixar o paciente gravemente sequelado (como não poder falar ou andar, por exemplo).

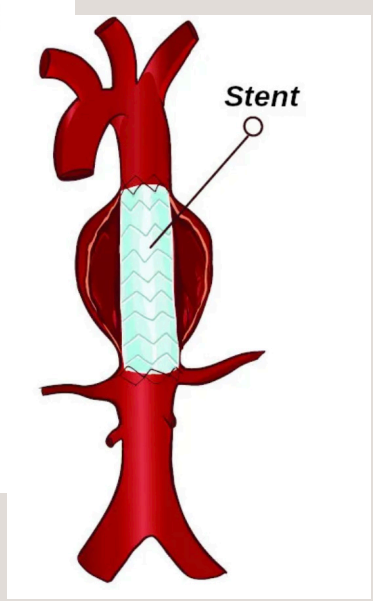
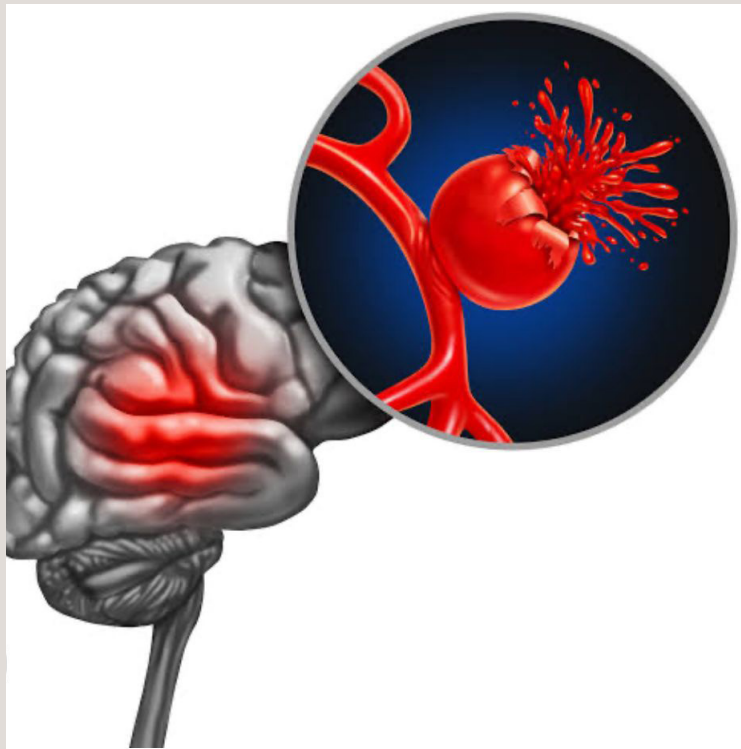
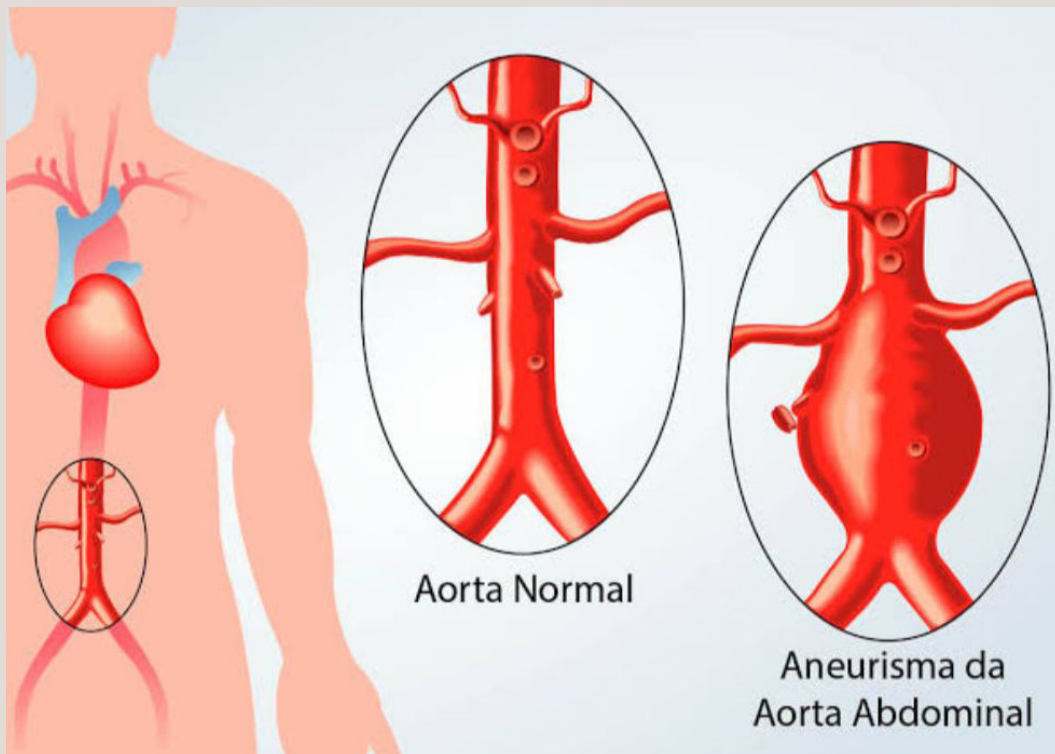
Quando ocorre em órgãos como baço, fígado e rins pode levar a grandes hemorragias abdominais e, quando não diagnosticado a tempo, a morte.

Quando a Aorta (maior artéria do corpo que sai

direto do coração e leva sangue para todos os órgãos) é acometida e o aneurisma rompe 90% dos pacientes morre imediatamente e, os que sobrevivem, metade morre na cirurgia.

Atualmente, a Radiologia Intervencionista tem tido uma ação importantíssima no tratamento dos aneurismas através de procedimentos Minimamente Invasivos. Sem cortes, pontos ou cicatrizes são utilizadas Endopróteses, Molas e Stents que tem como objetivo a Embolização ou a cobertura dos aneurismas o que vai impedir sua principal complicação: a rotura. O tempo de internação é cada vez menor e o retorno as atividades rotineiras mais rápido.

O diagnóstico precoce é, portanto, fundamental para evitar complicações. O ultrassom abdominal é uma arma excelente para se começar uma adequada investigação. Todos acabam fazendo um ultrassom como checkup uma vez ao ano e alterações nas artérias abdominais e aorta podem ser diagnosticadas. A História familiar do paciente é muito importante; pacientes que tem ou tiveram pais, avós e irmãos com aneurismas devem ser investigados mais cuidadosamente. Pacientes com história de aneurismas prévios devem ser investigados periodicamente para o diagnóstico de aneurismas em outros órgãos. Além disso manter hábitos saudáveis como atividade física, alimentação regrada, controle da pressão e do colesterol, evitar a obesidade e tabagismo a qualquer custo são ações fundamentais para prevenir o surgimento dos aneurismas e, principalmente de suas complicações.





JORNADA DA MULHER

EQUILÍBRIO E SUCESSO INTEGRATIVO

POR BRUNA CUTAIT E CAROL VELOSO

A Jornada Empreendedora da Mulher: Equilíbrio e Sucesso na Saúde Integrativa
A mulher que se lança ao risco, no oceano azul, ou na concorrência do mercado saturado...
Ser uma mulher empreendedora é ter ideias constantemente pulsando em nossas veias, a mente sempre ágil e atuante, a determinação para evoluir, concretizar e inovar infinitamente. É uma vida repleta de insights, novos projetos, estudos e a constante busca por superar a acirrada concorrência.
Contudo, não podemos deixar apenas a racionalidade nos comandar! Também é necessário ter humildade, espírito de liderança, saber quando parar e praticar o autocuidado, ouvir e sentir nossos corpos.
Quando pensamos em saúde integrativa, percebemos o quanto dedicamos energia para cuidar dos outros. Porém, é fundamental também nos reabastecermos. O maior desafio é encontrar o equilíbrio e fazer com que os dias tenham espaço para tudo dentro das 24 horas: uma boa noite de sono, exercícios físicos, vida social, relacionamentos saudáveis, alimentação equilibrada, momentos para hobbies e espiritualidade, além de cuidar da saúde digestiva, imunológica e manter-se bem hidratada.
Na década de 1950 Edward Tolman sugeriu que, se o animal era apto a aprender respostas, ele poderia, também, adquirir conhecimentos e representar o mundo em que vivia. Dessa forma, haveria mais de um tipo de memória. Uma década mais tarde, os neurobiólogos afirmavam a existência da memória de curta e de longa duração. Há ainda a subdivisão de uma memória declarativa, aquela explícita, que nos concede a capacidade de lembrar se fatos e eventos pelos quais passamos, e a memória não declarativa, implícita, com memórias armazenadas no encéfalo, de forma que expressamos condicionamentos físicos e emocionais (caminhar, andar de bicicleta, reações emocionais, etc). Já nosso encéfalo, tem se provado, ao longo dos anos de estudos, muito dinâmico! Com milhares

de conexões sináptica sendo formadas e, também, destruídas a cada dia. E o estresse é capaz de acelerar essa destruição dos neurônios, bem como nossos maus hábitos que se derivam do estresse ou de uma vida desregrada e sem disciplina. Por isso o bem-estar é um assunto que demanda visão ampla, sem pré conceitos e com uma abordagem integrativa. Sabemos que o sucesso nem sempre é uma linha contínua, mas, ao compará-lo a uma montanha-russa, compreendemos que há altos e baixos, sempre em constante evolução. Nem sempre tomamos a direção correta, porém, certamente, há sempre aprendizados.

Não há segredos nem receitas miraculosas que possam substituir o trabalho duro, sem medo de falhar e sempre “tirando as ideias do papel”.

“O que for q profundeza do teu ser, assim será o teu desejo.

O que for o teu desejo, assim será a tua vontade.

O que for a tua vontade, assim serão teus atos.

O que forem teus atos, assim será o teu destino.”

É um dia impulsionado pela adrenalina, com novos estímulos a todo momento. Embora exija bastante energia, ao final do dia, olhamos para trás e a sensação é extremamente gratificante. Isso nos faz acordar renovadas, prontas para enfrentar o dia seguinte e os novos desafios! A mulher empreendedora é aquela que experimen-

ta a adrenalina do risco e as doces de ocitocina diante da possibilidade de ganhos, de prazer... Mulheres que para além das oscilações físicas mensais, muitas vezes são as nutridoras de seus relacionamentos interpessoais, cuidadosas consigo mesmas incluindo sua beleza e saúde, se dispõe com grande garra a lidar com as incertezas que a vida de um empreendedor demanda. Ufa!

A memória se alicerça no tripé: Aquisição, armazenamento e emprego das informações. Desta forma, podemos compreender que uma vida de mais qualidade, demanda esse trilhar, de aquisição de informações e companhias de boa qualidade, armazenamento e emprego de nossas competências e virtudes. Sempre em movimento. Como mulheres, conversamos que, não é uma tarefa fácil! Equilibrando os pratinhos diversos de mãe, amiga, ex-mulher, mulher per se, irmã, empreendedora, assessora, etc, vou descobrindo novas facetas de mim mesma, abrindo espaço (de forma consciente) para aquilo que desejamos destruir e apagar do HD, e colocando em prática aquilo que se mostra frutífero para meu futuro. E sempre lembrando: Um ventre só é capaz de gerar uma vida e nutri-la por nove meses e parir, pois é um espaço vazio, que se conecta a um sistema! Deixemos espaços vazios em nós mesmas, sustentemos esse vazio para a criação.





CURIOSIDADES

DERMATOLÓGICAS

POR DRA MARCELLA DELCOURT

Nos últimos 25 anos ocorreu uma revolução na área da Dermatologia após a chegada dos lasers, do uso da toxina botulínica, comumente conhecida como Botox, para finalidades estéticas e dos preenchedores cutâneos. Com todos esses avanços, tecnologias, produtos injetáveis, protocolos, tendências e padrões de beleza que invadem o cotidiano através das redes sociais, da mídia e da sociedade, surgem diversas questões sobre os diversos tratamentos para prevenir e combater os sinais do envelhecimento, seus cuidados e resultados.

Separei algumas das perguntas mais frequentes que escuto no cotidiano e pretendo tentar desvendar alguns mitos, fornecer informações atualizadas e ajudar na tomada de decisões conscientes para alcançar uma pele radiante, saudável e natural:

A toxina botulínica é aplicada só na parte superior do rosto ou pode ser aplicada na boca e no pescoço também?

A toxina botulínica pode ser aplicada em diferentes áreas do rosto e do corpo. Ela é frequentemente utilizada para tratar rugas e linhas de expressão na testa, ao redor dos olhos (pés de galinha) e entre as sobrancelhas, mas também pode ser aplicada na região da boca para suavizar linhas ao redor dos lábios e corrigir sorrisos gengivais e no nariz para suavemente elevar sua ponta ou afiná-lo. No pescoço, a toxina botulínica relaxa o músculo platísmo que, com o envelhecimento, forma linhas verticais e ainda “puxa” a pele do rosto para baixo

causando o aspecto “derretido” da parte inferior da face. É um excelente tratamento preventivo do envelhecimento.

**O que deixa as mulheres com o famoso “bocão”?
Toxina botulínica ou preenchimento?**

O famoso “bocão”, ou lábios volumosos e definidos, geralmente é alcançado através de preenchimento labial, não da toxina botulínica. O preenchimento labial é um procedimento estético no qual um gel é injetado nos lábios para aumentar o volume, definir o contorno ou suavizar linhas finas ao redor da boca. Esse gel é frequentemente composto por ácido hialurônico, uma substância naturalmente presente no corpo que ajuda a hidratar e adicionar volume aos lábios. A toxina botulínica, como dito anteriormente, é aplicada em pequenas doses ao redor da boca, para diminuir a força de contração dos músculos responsáveis pelas rugas periorais, o tal “código de barras”, para preveni-lo ou aliviá-lo.



Qual é a diferença entre Radiesse, Sculptra, HarmonyCa e Profhilo?

Todos esses produtos são estimuladores de colágeno injetáveis que melhoram a qualidade da pele mas que tem indicações diferentes e, em alguns casos, complementares. Devem ser feito em no mínimo 2 sessões.

Radiesse e Sculptra são bioestimuladores de colágeno injetáveis que ajudam a melhorar a firmeza e a elasticidade da pele. Não são preenchedores. O Radiesse é composto por microesferas de hidroxapatita de cálcio e o Sculptra é composto por ácido polilático. São injetados em várias camadas da pele para promover a produção de colágeno de forma gradual e natural. São aplicados geralmente com cânulas ou agulhas. Fica um leve inchaço após a aplicação que desaparece em pouco tempo.

O HarmonyCa tem a mesma composição do Radiesse, as microesferas de hidroxapatita de cálcio, mas também contém ácido hialurônico na sua formulação. É um bioestimulador de colágeno injetável que também é um preenchedor, restaura o volume facial e corrige rugas, vincos e marcas de expressão. É ótimo para ajudar a definir o contorno facial.

Profhilo é um tratamento de bioregeneração tecidual composto por ácido hialurônico puro de alta tecnologia. Também não é um preenchedor, apesar de ser um ácido hialurônico. Ele é injetado superficialmente na pele causando a regeneração das células envelhecidas, melhorando hidratação, firmeza e elasticidade, além de estimular a produção de colágeno e elastina. O procedimento deixa alguns nódulos na pele que também desaparecem rápido. É um tratamento complementar aos bioestimuladores.

O que significa aquele rosto todo quadriculado após algum procedimento estético?

Esse aspecto quadriculado é causado pelo tratamento com lasers fracionados ablativos, ou seja, são lasers que causam microlesões controladas na pele deixando uma área de pele saudável ao redor, ficando com esse aspecto quadriculado das crostículas. É um tratamento que faz estímulo de colágeno para melhorar rugas e flacidez com rápida recuperação da

pele em relação aos antigos aparelhos não fracionados e mais agressivos, mas deixa a pele com microcrostas por 5 a 7 dias e exige alguns cuidados específicos.

É possível fazer um peeling que dê resultados e não descame a pele?

A maioria das pessoas prefere procedimentos sem downtime, ou seja, sem precisar se afastar das suas atividades habituais. Atualmente existem peelings tecnológicos que podem até ser associados a lasers de diodo (LEDs) para aumentar sua eficácia e que agem sem descamar ou irritar a pele. Converse com seu dermatologista para saber a melhor indicação.

Os produtos com vitamina C devem ser usados de manhã ou de noite? Pode aplicar antes de tomar sol?

A vitamina C é um poderoso antioxidante que ajuda a proteger a pele dos danos causados pelos radicais livres, como a radiação ultravioleta e a poluição. Além disso, a vitamina C também ajuda a clarear a pele, reduzir manchas escuras e estimular a produção de colágeno, o que pode ajudar a melhorar a firmeza e a elasticidade da pele.

Os produtos com vitamina C são mais eficazes quando usados pela manhã. Ao usar produtos com vitamina C de manhã, você está aproveitando seus benefícios protetores contra os danos ambientais ao longo do dia. Recomenda-se aplicar o produto com vitamina C logo após a limpeza da pele e antes do protetor solar. Isso ajudará a potencializar a proteção contra os raios UV e outros agressores ambientais. Mas também é possível usar produtos com vitamina C à noite, pois ela pode ajudar a reparar danos na pele durante o sono e promover a renovação celular. Nesse caso, certifique-se de aplicar o produto antes de outros produtos noturnos, como hidratantes ou tratamentos específicos.

O que é a medicina regenerativa, tão comentada nos últimos tempos?

A medicina regenerativa é uma área da medicina que se concentra na restauração, regeneração e rejuvenescimento de tecidos e

órgãos do corpo humano. Ela envolve o uso de terapias avançadas como células-tronco (exossomos, PDRN), fatores de crescimento, plasma rico em plaquetas (PRP) e outras tecnologias inovadoras para estimular o processo de regeneração celular e reparação de danos. O tratamento mais comentado atualmente é a aplicação de exossomos (vesículas extracelulares nanométricas, que circulam pela corrente sanguínea para transferir sinais moleculares de tecido para tecido) para rejuvenescimento, estímulo capilar e cicatrização. A marca de exossomos utilizada no Brasil, da ExoCoBio, acabou de ser premiada no último Congresso de Medicina Estética de Monte Carlo (AMWC 2024), como o melhor produto de medicina estética regenerativa.

Pode lavar os cabelos depois de tratamentos capilares como mesoterapia capilar, MMP (microinfusão de medicamentos na pele) e drug delivery com exossomos?

Em geral, é recomendado esperar para lavar os cabelos pelo menos 12 horas após esses procedimentos para permitir que os produtos utilizados sejam absorvidos adequadamente pelo couro cabeludo, principalmente no caso do drug delivery com exossomos. No entanto, essas recomendações específicas podem variar



dependendo do tipo de tratamento e dos produtos utilizados. Por isso é importante seguir as orientações do dermatologista responsável pelo procedimento.

Aquelas verruguinhas que aparecem com a idade no pescoço, axilas e tronco são verrugas virais, iguais as que aparecem nas mãos e nos pés? São contagiosas?

Não, esses pequenos apêndices na pele são chamados de acrocórdons, ou seja, são apenas excessos cutâneos que aparecem em áreas de dobras devido ao atrito constante e em pessoas predispostas geneticamente. A retirada dessas lesões é opcional por estética, pois não são contagiosas. Já as verrugas das mãos e dos pés, como o “olho de peixe”, por exemplo, devem ser retiradas assim que possível pois são de origem viral e são transmissíveis. Também existem verrugas virais parecidas com os acrocórdons que podem aparecer subitamente em qualquer lugar do corpo, mas são mais raras. Na dúvida, consulte um dermatologista.

Aliás, uma pergunta muito frequente é: “Olho de peixe é verruga?”. Sim, “olho de peixe” é uma verruga viral e é contagioso. Deve ser retirado assim que possível por um dermatologista para evitar contaminações indesejáveis.

É necessário aplicar filtro solar no rosto todos os dias, mesmo se ficar em casa ou se o dia estiver nublado?

Sim, o filtro solar deve ser aplicado religiosamente todos os dias em qualquer lugar. A exposição aos raios ultravioletas, infravermelhos e luz visível pode ocorrer mesmo em ambientes internos através de janelas, luzes artificiais e telas de computador ou celulares. Além disso, os raios UV podem penetrar pelas nuvens até mesmo em dias chuvosos, tornando extremamente importante a proteção solar diária da pele para prevenir danos cumulativos como envelhecimento precoce, manchas e até mesmo câncer de pele.

Qual é o melhor tratamento para rejuvenescimento?

Não existe um tratamento melhor, e sim a combinação certa e personalizada de tratamentos para cada pessoa específica. Uma combinação coringa que atende muitos pacientes é a associação



do ultrassom microfocado (Ultraformer, Ulthera, Liftera, entre outros), que já é um tratamento sob medida para cada paciente, com os bioestimuladores injetáveis (Radiesse, Sculptra) para melhorar a firmeza e a sustentação a pele como um todo e forma natural. Outra combinação interessante para tratamento de musculatura facial e rugas é a toxina botulínica com preenchedores a base de ácido hialurônico. Para melhorar textura da pele, poros dilatados, vasinhos e manchas, uma associação de lasers é uma ótima opção.

Qual é o melhor tratamento para a flacidez corporal?

O tratamento da flacidez corporal é um dos mais desafiadores da Dermatologia, portanto o melhor tratamento é a prevenção, principalmente para quem tem predisposição genética para flacidez. A prática de exercícios físicos regulares de baixo impacto e de resistência, como a musculação, são ótimos aliados, assim como uma alimentação regrada, anti-inflamatória e extremamente rica em proteínas. A suplementação de colágeno e antioxidantes como vitaminas C, E, Zinco e Selênio também são importantes.

Felizmente, também existe uma variedade de tecnologias eficazes para o combate à flacidez, como a radiofrequência e o ultrassom microfocado, e a combinação desses aparelhos com bioestimuladores de colágeno injetáveis são o que há de mais moderno hoje no combate à flacidez corporal.

Tem aparecido nas redes sociais um aparelho maravilhoso que deixa a pele incrível e já dá vontade de marcar para fazer amanhã. Vale a pena?

É muito comum hoje em dia a busca por uma determinada tecnologia específica que está aparecendo muito na mídia e nas redes sociais, devido a uma boa estratégia de marketing, tanto da empresa que vende quanto do profissional que acabou de adquirir aquela tecnologia. Sempre tem aquele aparelho do momento que todos querem fazer! A dica é sempre ter um dermatologista sério que você confie, conheça a sua pele, seja acessível, tire todas as suas dúvidas e que irá oferecer para você a melhor combinação de tratamentos que ele domina e acredita ser o melhor para a sua pele naquele momento. O segredo do bom resultado de um tratamento é o médico que aplica, e não a tecnologia. Confie nele!





REVIGORANDO NOITES E RELACIONAMENTOS

O TRATAMENTO DO RONCO COM LASER FOTONA

POR DR GUILHERME BRASSANINI

Em uma noite tranquila em São Paulo, meados de 2023, enfrentei um desafio que mudaria a vida de um paciente para sempre. E confesso, mudaria também a minha visão a respeito desse tratamento. Com 3 anos de experiência na aplicação de Laser Fotona para ronco e apneia, na época, me deparei com um caso que testaria os limites do meu conhecimento e habilidades. Benjamin, um senhor de 65 anos, chegou à clínica queixando-se de ronco intenso e já com diagnóstico de apneia do sono, em uma polissonografia do ano anterior.

Apesar de ter tentado várias soluções, incluindo o uso de CPAP (aparelho que é padrão ouro no tratamento da apneia), não conseguiu adaptação, mesmo após diversas trocas de máscara e ajustes do aparelho por um profissional experiente. A esposa Júlia, desesperada por uma noite de sono tranquila, há 5 anos, dormia em outro quarto. O caso não era apenas uma questão individual; era uma barreira para o bem-estar e para a intimidade do casal. Após uma avaliação clínica minuciosa, constatei que Benjamin apresentava uma polissonografia e uma anatomia favorável ao Laser Fotona e propus o tratamento como uma tentativa, sem prometer grandes resultados. Na verdade Júlia havia me conhecido pelo Instagram (@drguilhermebrassanini) e já veio em consulta com expectativas com o Laser e querendo saber mais sobre esse tratamento, uma vez que era o único otorrinolaringologista que o oferecia no Brasil. Este tratamento, conhecido por sua abordagem não invasiva e sem necessidade de tempo de recuperação, usa o Laser Fotona Er:YAG visando o remodelamento de colágeno nas áreas tratadas da garganta, resultando em uma via aérea mais rígida e estável durante o sono.

Os resultados foram notáveis. Após a primeira

sessão Benjamin já havia notado uma melhora no sono, porém após quatro sessões completas de tratamento, intervaladas em 21 dias, ele e sua esposa relataram uma redução significativa no ronco, com algumas noites sem ronco algum. A qualidade do sono do paciente melhorou drasticamente, assim como sua energia e disposição durante o dia. O mais impressionante foi a recuperação da proximidade do casal, que pôde finalmente compartilhar a mesma cama novamente, reacendendo a chama de seu relacionamento.

Para acompanhamento mais objetivo, propus uma nova polissonografia.

Benjamin se negava a fazer outro exame.

“Para que fazer outro exame se me sinto bem? Não é isso o que importa?”, indagou. Resolvemos fazer uma monitorização portátil para ver pelo menos o oxigênio no sangue, uma vez que na polissonografia anterior, o oxigênio caía em diversos momentos em consequência das apneias. O resultado foi também uma melhora nesse parâmetro e poucas vezes a saturação de oxigênio caiu abaixo da normalidade.

Escrevo esse relato hoje pois a Júlia acabou de entrar em contato com minha equipe, para agendar a sessão de manutenção, programada entre 6 a 8 meses da última aplicação. Brinco que o Fotona é para o ronco como o Botox é para as rugas. Não precisamos esperar que todas as rugas apareçam novamente para reaplicar o Botox, não é mesmo?

Este caso exemplifica o potencial transformador do laser Fotona no tratamento do ronco e da apneia do sono. Não é apenas uma história de inovação tecnológica, mas uma história de como a ciência moderna pode restaurar a qualidade de vida, o bem-estar e até mesmo a conexão humana.





A HORA DA VEZ DAS MARCAS DE BELEZA INDEPENDENTES

POR SIMONE SANCHO

Após mais de 2 anos de Belong Be, chega ao mercado o Bein, o Instituto de Beleza Independente

Há exatos 3 anos, quando eu falava sobre marca independente de beleza em meio a uma sala cheia de editores e geradores de conteúdo, soava estranho - quase que alternativo -, artesanal e sem potencial para se tornar um nicho relevante no gigante mercado de beleza que é o Brasil (4º maior mercado do mundo). Foi justamente nessa época que nasceu a Belong Be, primeira plataforma 100% dedicada a marcas independentes de beleza, cujo objetivo era oferecer um ambiente próspero para que essas marcas crescessem e se tornassem conhecidas do grande público.

Pois bem, quase 3 anos depois, o tema apareceu de vez no vocabulário dos entusiastas da área, dominando com propriedade negócios nascidos nessa era de criação voltada ao mercado nacional e ganhando contorno profissional, em tom por vezes “cool” e até autoral, original e cheio de personalidade!

Mas o que é de fato uma marca independente de beleza?

Para efeitos práticos, considera-se “indie ou independente” aquela marca nascida fora da grande indústria e longe dos grandes laboratórios de inovação corporativa. Marcas essas, que muitas vezes, surgem também como um negócio (sim, nasce uma marca, nasce um empreendedor), criadas a partir da preocupação ou desejo genuíno de inovar e entregar algo diferente para o mercado. Desprovidas do arcabouço técnico-burocrático, na maioria dos casos, elas refletem a essência do criador em sua criação, optando por distribuir seus produtos inicialmente em formato direto ao consumidor, ou seja as tais das DNVBs (Digital Native Vertical Brands ou

marcas que vendem direto ao consumidor por meio do digital).

É fato que os números mostram claramente essa tendência, segundo a Abihpec, o Brasil é 2º país no ranking dos países que mais lançam marcas. Na comparação entre junho de 2022 e junho de 2020, houve crescimento de 63% no número de CNPJs de negócios de beleza. E as redes sociais não deixam o assunto passar despercebido: todos os dias são inundadas por novas marcas, novos produtos e novos negócios em um “frenesi” quase que enlouquecedor no formato ‘minha marca minha vida’ – resguardada a devida proporção da comparação.

Contudo, o desafio que fica é o de: quais dessas empresas serão capazes de sobreviver em meio ao complexo ambiente empreendedor? Quais serão longevas, se mantendo no mercado para além da euforia de lançamento e em uma arena de competição ainda dominada por gigantes? Foi com esse racional, que a Belong Be, pioneira no tema e criadora da Casa de Experiências de Marcas Brasileiras e 1º Laboratório de batons do Brasil no formato de co-criação, assumiu o desafio de, nesse mês, lançar o Bein – 1º instituto dedicado a marcas independentes no país, reunindo de maneira inédita vários elos da cadeia de desenvolvimento de produtos com objetivo de construir uma entidade capaz de educar, direcionar e efetivamente amparar o mercado de marcas de beleza brasileira.

O lançamento do Instituto Bein ocorreu no dia 02 de Abril, no Empório Fasano, em um evento que contou com a presença de destacados patrocinadores, incluindo a ABC - Casa da Cosmética Brasileira, Nuvemshop, Asthom, Ashland e Leadd RH, dentre outros apoiadores.

Aprendizado da Belong Be ao longo dos anos

A iniciativa vem carregada da experiência da Belong be, que nesse período atuou ao lado de

mais de 120 marcas brasileiras e, com isso, participou e coletou dados capazes de construir um modelo que identifica os estágios de maturidade de negócios e consegue indicar caminhos mais factíveis para sua evolução de cada uma.

BELEZA COM PROPÓSITO

Um dos destaques do projeto é o pilar de ESG que rege a atuação de toda a estrutura e garante que as iniciativas estejam compliance com as melhores práticas. Denominado ESG Control Office e sob a liderança de uma veterana no assunto, Nubia Lentz, o pilar se compromete a buscar sempre soluções melhores para os diferentes projetos, além de inspirar as inovações do instituto em parcerias com o setor público e privado.

O instituto inicia oficialmente as suas atividades junto aos associados em maio e promete reunir mais de 200 marcas nos próximos anos. O mercado de beleza mudou, a beleza brasileira está em foco e orquestrar esse mercado parece ser o caminho natural de evolução desse ecossistema.

SPOILER ALERT

E o spoiler alert do evento do Bein não poderia corroborar mais com essa tese: a gigante Cosmax anunciou na ocasião a sua chegada ao Brasil, contando que deve estabelecer planta fabril no país ainda esse ano, o que reforça a indicação de que o mercado brasileiro de marcas independentes está cada vez mais atraente. (Cosmax é um dos maiores players de terceirização de beleza no mundo).





NO CÉU E NA NOSSA VIDA

POR SAMANTHA HACKRADT

ASTROLOGIA NA PRÁTICA

A astrologia é um campo fascinante que explora as interconexões entre os movimentos celestes e as experiências humanas.

Enraizada na observação dos padrões do cosmos, ela busca entender como os planetas, estrelas e outros corpos celestes

podem influenciar e refletir aspectos da nossa vida aqui na Terra.

Embora alguns possam encará-la como uma pseudociência, a astrologia tem sido praticada e estudada há milênios em diversas culturas ao redor do mundo. Seja

considerada como uma forma de orientação espiritual, uma ferramenta para

autoconhecimento ou simplesmente um guia para entender as energias cósmicas, a astrologia continua a exercer uma profunda influência sobre muitas pessoas.

Uma das premissas fundamentais da astrologia é a ideia de que os movimentos dos planetas e suas posições no momento do nascimento de uma pessoa podem revelar traços de personalidade, padrões de comportamento e até mesmo eventos significativos em suas vidas. Cada planeta, signo do zodíaco e casa astrológica tem associações simbólicas específicas que são interpretadas de acordo com a posição relativa no momento do nascimento.

Por exemplo, o signo solar, determinado pela posição do Sol no momento do nascimento, é frequentemente associado à identidade básica e aos traços de personalidade fundamentais de uma pessoa. Enquanto isso, a posição da Lua pode indicar padrões emocionais e necessidades básicas, enquanto outros planetas como Mercúrio, Vênus e Marte podem influenciar a comunicação, relacionamentos e energia vital, respectivamente.

Além disso, a interação entre os planetas em um determinado momento pode criar aspectos astrológicos que são interpretados como oportunidades, desafios ou influências energéticas específicas. Por exemplo, uma conjunção entre Vênus e Marte pode indicar um período favorável para relacionamentos românticos, enquanto uma quadratura entre Saturno e Mercúrio pode sugerir desafios na comunicação ou no pensamento estruturado.

Embora a astrologia não seja uma ciência exata, muitas pessoas encontram significado e orientação em suas práticas. Ela pode fornecer

insights sobre padrões repetitivos em nossas vidas, desafios que podemos enfrentar e até mesmo períodos favoráveis para empreendimentos específicos. No entanto, é importante lembrar que a astrologia não determina nosso destino, mas sim oferece um mapa simbólico que pode nos ajudar a navegar pelas complexidades da vida com mais consciência e compreensão. Ao final, cabe a cada um de nós decidir como integrar esses insights em nossas vidas e quais escolhas fazer com base neles.

COMO COMEÇAR?

Para mim, desde meus 15 anos, leio muito sobre astrologia, faço mapa astral, revolução solar, presto atenção nos meus trânsitos planetários e, este ano, passarei meu aniversário fora de São Paulo, para melhorar minhas conexões de trabalho e relacionamentos. Aquela “ajudinha” no mapa do próximo ano. Mas ai muitos me perguntam: “E aí? Seu mapa estará perfeito?”

Não! Mas bem melhor do que se ficasse em São Paulo.

Para quem usa a astrologia como parte do autoconhecimento, ajuda muito saber como você reage a determinadas coisas; como os astros estão em determinados momentos, quais seus talentos, onde terá dificuldade, etc.

Eu realmente acredito que seja um diário de bordo da sua vida.

Estava contando para um amigo meu, esses dias, que estamos em uma fase turbulenta em nossas vidas, por conta de Saturno e Urano. Dá vontade de “chutar o balde”? Dá! O problema é que teremos que buscar o balde depois que essa fase passar (risos).

Então, vamos respirar, contar até 1.000, se for o caso e seguir em frente.

Aos que NUNCA fizeram um mapa, eu super indico. Inclusive posso até indicar amigos ou o meu professor. Sim, ainda estudo astrologia duas vezes durante a semana, meu hobbie favorito.



TURISMO DE LUXO

POR MARCELO BARONE - CONCIERGE DE VIAGEM



Estivemos no maior encontro de turismo de luxo em Marbella, Espanha entre os dias 18 e 22 de março e trazemos em primeira mão duas incríveis novidades que prometem sucesso para nossos viajantes! São duas propriedades Relais & Chateaux, charmosas, únicas que esperam nossa visita.

A menos de uma hora de carro de Lisboa, o L'AND Vineyards está situado a 4 km de Montemor-o-novo, no Alentejo, e a 20 minutos de carro de Évora, a capital regional, repleta de história e Património Mundial da UNESCO – é o ponto de partida perfeito para descobrir a região.



A natureza selvagem do Alentejo e as suas paisagens ondulantes são de uma beleza transcendental, uma das regiões mais bem preservadas da Europa.

O L'AND Vineyards nasce com o desejo de criar um hotel com um verdadeiro sentido de lugar e refletindo a alma do Alentejo.

Espelhando a identidade da região, e com o vinho e a cultura do vinho na raiz da nossa identidade, o L'AND integra arquitetura moderna, design de interiores e paisagismo, natureza, artesanato local, som e aroma para criar uma atmosfera de luxo sóbrio e tranquilo, onde cada hóspede se pode sentir em casa e revitalizar. Acreditamos na simplicidade e tranquilidade. As pessoas com quem trabalhamos e a nossa região estão na essência de tudo aquilo que fazemos. Procuramos criar e gerir projetos de hotelaria excepcionais de pequena escala que criem valor económico, social e ambiental que, por sua vez, possa ser partilhado com a nossa comunidade.

Mais do que um hotel, o L'AND Vineyards é um retiro exclusivo com 45 Suites e Pool Villas que combinam a arquitectura moderna com a natureza, integrando a arte, a paisagem, o artesanato local, o som e o aroma para criar um ambiente de tranquilidade, onde os hóspedes se sentem em casa.

O design de interiores do arquiteto brasileiro Márcio Kogan tira a sua inspiração do artesanato local – tapetes listrados feitos à mão em Reguengos de Monsaraz, o chão de ardósia preta e madeira de eucalipto – para criar um hotel singular.

As icónicas/emblemáticas Sky-View Suites têm tetos retráteis que permitem aos hóspedes dormir sob o céu estrelado do Alentejo e são complementadas por pequenos pátios exteriores, lareiras e uma piscina privada.

O vinho e a cultura do vinho estão na raiz da identidade do L'AND. Rodeado por seis hectares de vinha, composto pelas castas tintas Touriga Nacional, Touriga Franca, Alicante Bouschet e Syrah, e branca, Gouveio. A vinha é orgânica, respeitando a biodiversidade e o potencial do terroir. Os hóspedes são convidados a mergulhar numa ampla gama de experiências relacionadas ao vinho.

Hóspedes interessados em enologia podem visitar as vinhas locais, fazer parte das ses-





L'AND VINEYARDS



WELL \ CHECK-IN

sões de vinhos sobre castas e produção que se realizam na adega do resort, participar em provas guiadas de vinhos regionais e locais e aprender os princípios da vinificação biodinâmica. Os hóspedes também são convidados a experimentar a oportunidade única de fazer seu próprio vinho. Aqui os hóspedes podem também conhecer em primeira mão todo o processo de vinificação, desde a seleção das uvas, esmagamento, fermentação e prensagem, estágio em barricas, loteamento, filtração e engarrafamento. Inspirado nos pátios de paredes brancas do Alentejo, o edifício foi concebido como um prisma articulado a partir do qual se recortam os seus quatro cantos (recepção, zona chill-out, esplanada do restaurante e pátio industrial), criando por sua vez zonas sombreadas e intimistas.

Topograficamente, o volume foi cuidadosamente posicionado para ir ao encontro dos contornos do terreno com o mínimo de alteração.

A grande janela da piscina interior no piso inferior, presta-se como uma parede dobrada para libertar as vistas sobre a paisagem. No interior, os lambris canelados de madeira de carvalho e a ardósia preta do Alentejo, transmitem uma atmosfera de conforto e aconchego, criando um

contraste marcante com as áreas mais irregulares destinadas à exploração vinícola. Com vista para o lago, as suítes do hotel são divididas numa série de fileiras e terraços, formando uma espécie de anfiteatro adjacente ao edifício principal. Para responder à topografia, minimizar seu impacto visual e maximizar as vistas do lago, essas unidades de 2 andares são semi-enterradas em dois terraços seguindo os contornos naturais do terreno. Dentro desta configuração, foi possível criar um nível intermediário discreto para estacionamento entre terraços a partir do qual a entrada é feita descendo para um pátio rebaixado.

GASTRONOMIA

Desde o começo, o restaurante do L'AND Vineyards assenta num conceito gastronómico que visa valorizar a nossa cultura local, e que resulta da nossa história e da viagem dos portugueses pelo mundo.

Em 2023, com uma equipa reestruturada e num espaço renovado, o MAPA torna-se a marca gastronómica do L'AND.

O MAPA vai ter dois espaços distintos: o Restaurante Gastronómico e o Café da Viagem" inserido num novo espaço com bar e acesso direto ao jardim e esplanada no verão.

O Café Wine Bar da Viagem abriu oficialmente no dia 7 de março de 2023.

MAPA

O restaurante MAPA abraça o património gastronómico português, com toda a sua história e cultura, e funde-o com os sabores e saberes trazidos pelos navegadores portugueses que outrora percorreram oceanos desconhecidos. Enquadrado pelo castelo medieval de Montemor-o-Novo, a visão do passado transporta-nos para um futuro de descobertas gastronómicas repletas de sabores cítricos, especiarias e ervas frescas.

As mesas do MAPA estão dispostas sob uma impressionante coleção de lustres brilhantes de Tom Dixon, e cada prato celebra e destaca os sabores, texturas e cores dos produtos sazonais que são apurados usando os melhores ingredientes de agricultores orgânicos locais, com especial destaque para os legumes frescos, o queijo artesanal artesanal, a carne de pasto, o peixe e marisco do porto de Setúbal, o azeite





tradicional da região e uma miríade de outras iguarias frescas e ingredientes de agricultores e produtores locais.

SPA DE VINOTERAPIA POR VINOBLE COSMETICS

Situado no meio das vinhas, o Spa de Vinoterapia da renomada marca vegana austríaca Vinoble Cosmetics aposta em produtos de cuidado de rosto e corpo de alta qualidade, bem como na sustentabilidade.

Os tratamentos do Spa Vinoble usam subprodutos do vinho, como uvas, sementes, peles, polpas e engaços para proporcionar rituais faciais e corporais excepcionais, e massagens verdadeiramente únicas.

Com uma área de 800m², o Spa de Vinoterapia por Vinoble Cosmetics é um santuário tranquilo de relaxamento e rejuvenescimento. Projetado por Marcio Kogan, o interior do spa é uma sinfonia de efeitos naturais. O calor da madeira e a elegância contrastante do efeito da pedra criam um ambiente sereno.

O spa é complementado por uma piscina interior climatizada (só para adultos), sauna, hammam e salas de tratamento adequadas para sessões personalizadas de tratamento e relaxamento.

EXPERIÊNCIAS L'AND

No L'AND Vineyards, os hóspedes são convidados a mergulhar nas tradições locais e na herança cultural, e podem encontrar uma seleção de experiências e atividades personalizadas. Se os hóspedes gostarem de vinho e se interessam por enologia, podem visitar as vinhas locais, frequentar cursos sobre castas e produção realizados na adega do resort, participar em provas guiadas de vinhos regionais e locais e aprender os princípios da vinificação biodinâmica.

Podem ainda conhecer as castas de vinho do Alentejo e criar o seu próprio vinho personalizado na nossa adega, usando as variedades Alicante, Touriga Franca, Touriga Nacional e Syrah. Poderão conhecer com maior profundidade as características enológicas de cada tipo de uva e experimentar diferentes misturas para criar um vinho que verdadeiramente reflete o seu gosto enológico.

Os hóspedes podem contemplar o céu estrelado, descobrir a rica gastronomia da região, desfrutar de uma vista aérea das planícies ondulantes enquanto deslizam sobre o Alentejo ao nascer ou pôr do sol num passeio de balão de ar quente, ou desfrutar de uma visita aos locais culturais mais interessantes de Évora, a capital regional, repleta de história e Património Mundial da UNESCO, e outras cidades do Alentejo sob a orientação especializada de um historiador.



A QUINTA DA AUGA, Espanha

Rumo ao norte, passando Porto, em direção a Espanha, chegamos a lidimíssima Santiago de Compostela.

Cidade famosa por suas peregrinações, com uma energia incrível, encontramos um diamante chamada de A Quinta da Auga.

Em 1792, fora construída uma fabrica de papel para abastecer a região da Galicia, com importância real inclusive para a época.

Hoje, depois de uma renovação de 6 anos, A Quinta de Auga é um ícone regional, com importância arquitetônica e histórica que trouxe a região um hotel aconchegante e cheio de charme para os viajantes da região.

Um lugar perfeito para relax, em meio a natureza, luxo a medida e com um time impecável, esse hotel abraça aos que chegam, fazendo com que você se sinta em casa.

São apenas 51 quartos elegantemente decorados, em um ambiente sustentável e autosuficiente em energia, uma vez que uma mini energia gera toda a fonte energética necessária no hotel, bem como mobilaria em madeira solida, peças de arte e painéis naturais deixam o ambiente leve e inteligente.

Um conceito de luxo ecológico e funcional, em meio a natureza e as margens do Rio Sar tornam o ambiente mais fresco em meio a 10.000 mts quadrados de paz e tranquilidade. Cada suite tem uma vista diferente para a floresta, conectando você a natureza.

Em seu restaurante Filligrana, tradicional e conhecido pelas mais modernas técnicas em cada prato que sai de sua cozinha, nos deliciamos com o que há de melhor da cozinha regional, além de viajarmos pelos mais diversos vinhos espanhóis disponíveis em sua carta.

Um completo Spa na espera, repleto de tratamentos terapêuticos e de pele, além de suas instalações de hidroterapia, incluindo uma piscina exterior aberta durante o verão.



Santiago de Compostela

Há séculos, milhares de peregrinos percorrem o Caminho de Santiago a cada ano para cumprir um sonho: chegar à capital da Galícia e entrar em sua já mítica Catedral. E é que a tradição diz que neste monumento estão enterrados os restos do apóstolo Santiago que foram descobertos no século IX.

No entanto, Santiago de Compostela é uma cidade muito animada com muitos outros motivos para encantar o viajante, seja ele peregrino ou não: inúmeros restaurantes e bares onde se pode saborear os deliciosos frutos do mar da Galícia, um centro histórico declarado Patrimônio Mundial pela UNESCO, propostas de arte contemporânea... Há muitos planos para fazer nesta cidade que combina a sua história com uma cara mais jovem e moderna.

A vida ao redor da Catedral

Se há um lugar especial em Santiago, esse é a praça do Obradoiro. A vida da cidade parece girar em torno deste ponto em que se levantam a Catedral, o Palácio de Raxoi ou o luxuoso Hotel-pensão dos Reyes Católicos, do qual se chegou a dizer que é o hotel mais antigo do mundo. Na mesma praça é fácil ver sentados os peregrinos acompanhados por seus inseparáveis bastões e conchas. Depois vem o ritual de conhecer a Catedral: contemplar o Pórtico da Glória, dar um abraço na figura de Santiago no Altar Maior, descer à cripta, subir às coberturas (que vistas!) e, se há sorte, ver o botafumeiro (um enorme incensário) em funcionamento, já que somente se balanceia em alguns feriados ou mediante solicitação prévia. Nos arredores da Catedral cada passo é uma descoberta e há outras praças também cheias de encanto como a de Praterías (com a melhor vista da Berenguela, o campanário) ou a de Quintana com sua bonita escadaria e outros monumentos como o imponente Mosteiro de San Martiño Pinario. É curioso, porque mesmo pontos mais afastados da cidade parecem pensados para admirar a Catedral. É o caso do tranquilo parque da Alameda e o mirante de Monte do Gozo e suas esculturas de peregrinos protagonistas de tantas fotografias.

A catedral de Santiago, consagrada no ano de 1211, é uma das obras de maior destaque da arte românica europeia. Foi construída para receber os peregrinos que chegavam de todo o continente

para prestar culto aos restos do apóstolo Santiago, guardados no seu interior. O seu Pórtico da Gloria é uma das joias da arte universal. Obra do mestre Mateo, nele plasmou a sua visão do Apocalipse, numa construção inigualável talhada em granito.

A arte, a história e a espiritualidade manifestam-se em cada um dos espaços do templo. Aos mais conhecidos acrescentaram-se atualmente as escavações do seu subsolo (incluem uma necrópole romana) ou a visita às coberturas.

Ao lado da grande basílica situa-se o Paço de Xelmírez, o edifício civil mais bem conservado da Espanha medieval e morada do primeiro arcebispo de Santiago, Diego Xelmírez (século XII). Nele destaca o seu imponente Salão de Cerimónias. A oeste da Praça do Obradoiro ergue-se o Hospital Real, atual Parador Hostel dos Reis Católicos. Foi construído no século XVI precisamente para acolher os peregrinos.

Detrás do Paço de Raxoi, à esquerda da igreja de San Fructuoso, desenha-se atualmente um acolhedor labirinto de buxo rodeado de ciprestes e hortas, e com umas vistas magníficas para a Alameda. Nada nos remete para o grande cemitério de peregrinos da cidade, que se manteve precisamente aqui até ao século XVIII



Gastronomia e modernidade

Para sentir-se atraído pelos melhores olores e sabores e entender por que a Galícia tem fama de boa comida, nada como dar uma volta pelo Mercado Municipal, o segundo lugar mais visitado da cidade. Nele você poderá comprar e degustar frutos do mar fresco das rias, queijos e pimentos de Padrón ou provar sua famosa “cozinha em miniatura”. A verdadeira atmosfera de Santiago se respira também nas ruas Franco e Raiña, no coração do centro histórico, onde galegos e visitantes levam tapeando “toda a vida” e onde você encontrará um bom número de restaurantes para provar pulpo “a feira”, vieiras, torta de Santiago ou vinhos como o Albariño, que está considerado como um dos melhores brancos do mundo. Além das ruelas e casas e palácios de pedra, o lado mais moderno de Santiago pode ser apreciado em seu ambiente universitário, em suas galerias de arte e sobretudo em dois lugares: o Centro Galego de Arte Contemporânea e a Cidade da Cultura, obra do nova-iorquino Peter Eisenman e um dos exemplos mais surpreendentes da arquitetura contemporânea galega. Muitos dizem que fazer o Caminho e chegar finalmente a Santiago é uma aventura que muda a vida. Sem dúvida, esta cidade tem algo que apaixonou.





O CAMINHO

PARA UMA VIDA LONGA E SAUDÁVEL

POR GIULIANA CURY

O caminho para uma vida longa e saudável começa agora.

O que podemos fazer hoje para chegar aos 100 anos com disposição e autonomia para continuar aproveitando a vida?

A humanidade está vivendo mais, é fato.

Pulamos de uma expectativa de vida de 47,1 anos, em 1950, para 73,4 em 2023, segundo a Organização das Nações Unidas. Com os avanços da medicina, no que se refere a prevenção, detecção precoce de doenças e tratamentos avançados, e da conscientização de que estilo de vida pode, sim, adicionar boas décadas a nossa certidão de nascimento, a barra da longevidade deve continuar a subir.

E, na verdade, já estamos vendo isso acontecer. Fazemos parte dessa geração que está vendo o relógio biológico esticar de forma consistente. E nem é preciso se apegar a pesquisas, basta olhar para o lado. Nossos pais, avós e, cada vez mais frequentes, bisavós, estão presentes em nossa vida. Compartilham da nossa mesa. Criam memórias com a gente – e não estão apenas na nossa memória.

Ao mesmo tempo que estamos sentindo na pele essa mudança no padrão do envelhecimento (quantas vezes você já ouviu a máxima os “50 são os novos 40?”), empilham-se pesquisas, estudos, documentários e livros sobre o tema longevidade — o best-seller *Outlive: a arte e a ciência de viver mais e melhor*, do médico Peter Attia, continua na lista dos mais lidos; e a produção sensação do escritor Dan Buettner, *Zonas Azuis: A solução para comer e viver como os povos mais saudáveis do planeta*, disponível na Netflix, ainda não perdeu o fôlego.

E é na esteira desse movimento que surge a chamada medicina 3.0, ou a medicina da

longevidade. “Esse é um conceito que pensa em como vamos envelhecer. Não é apenas sobre o quanto a mais vamos viver, mas como vamos passar esses anos a mais, de forma que esse tempo extra valha a pena”, explica a dra.

Andreia Fogaça, dermatologista e especialista em medicina da longevidade e founder & CEO do Consultório do Futuro.

A especialista pontua que a grande diferença dessa medicina da nova era para a praticada atualmente é que, além de diagnosticar e tratar doenças, o que se busca é rastrear, por meio de exames, possíveis patologias antes de elas aparecerem. “E, mais do que isso, é ter, junto com o paciente, uma postura proativa e muito personalizada do que se deve fazer para evitar o desenvolvimento das doenças que mais impactam a saúde com o passar dos anos, como males cardíacos, diabetes tipo 2, câncer, Alzheimer...”. Rastrear, prevenir, modificar, atuar. Essas são algumas das principais premissas da chamada medicina do estilo de vida que, como se tem visto, é o caminho para uma boa longevidade. “Estudos já comprovaram que exercício físico não extenuante, qualidade de sono, nutrição balanceada, controle do estresse e sociabilidade são os pilares para se construir uma vida saudável. A medicina da longevidade vem para ajudar as pessoas a desenvolverem seu plano individual e personalizados de saúde, definindo o que, quando e onde atuar para atingir uma qualidade de vida na velhice”, explica a especialista, que diz que o Consultório do Futuro nasceu justamente de uma necessidade pessoal, quando ela completou 50 anos. “Eu me deparei com muita informação, muitos avanços tecnológicos na medicina... E comecei a me questionar: o que eu faço primeiro? O que eu consigo fazer

primeiro? O que é mais importante para mim agora para que eu não perca tempo, não perca dinheiro, para que minha cabeça não fique toda embaralhada com todas essas possibilidades?”

Porque, no final das contas, o que buscamos é justamente isso: não simplesmente viver mais, mas viver mais com saúde, ativo e com autonomia. O conhecimento para conquistar esse objetivo já temos. As ferramentas, também. É preciso, no entanto, colocar em prática. E, nesse caso, quanto antes traçarmos nossa rota personalizada rumo aos 80, 90, 100+, melhor. Um brinde ao nosso futuro!





TIRZEPATIDA

ABORDAGEM INOVADORA PARA EMAGRECIMENTO

POR DRA. AMANDA NUNES

Na busca por soluções eficazes para a perda de peso e uma saúde otimizada, a ciência médica está constantemente evoluindo. Uma das mais recentes inovações nessa jornada é a tirzepatida, um medicamento que tem revolucionado o campo da saúde integrativa. Disponível em diferentes apresentações, como Mounjaro e Zepbound, a tirzepatida oferece uma abordagem promissora para aqueles que buscam perder peso de forma saudável e sustentável.

O Que é Tirzepatida?

Tirzepatida é um medicamento que atua como um agonista do receptor de glucagon-like peptide-1 (GLP-1) e do receptor de glucose-dependent insulinotropic polypeptide (GIP), proporcionando uma ação dual para o controle do apetite e regulação da glicose no sangue. Esta abordagem inovadora não só auxilia na perda de peso, mas também pode ter impactos positivos na saúde metabólica global.

Redução de Cirurgias Bariátricas: Uma Alternativa Promissora

Para muitos, a cirurgia bariátrica tem sido uma opção para a perda de peso significativa. No entanto, a tirzepatida surge como uma alternativa não invasiva e potencialmente eficaz. Estudos recentes têm demonstrado que a tirzepatida pode levar a uma perda de peso substancial em pacientes com obesidade ou sobrepeso, reduzindo assim a necessidade de procedimentos cirúrgicos invasivos.

Cinco Benefícios Notáveis da Tirzepatida:

- **Perda de Peso Significativa:** tem mostrado resultados impressionantes na redução do peso corporal, ajudando os pacientes a alcançar seus objetivos de maneira eficaz.
- **Controle do Apetite:** Ao agir nos receptores GLP-1 e GIP, a tirzepatida auxilia no controle do apetite, reduzindo os desejos por alimentos em excesso e promovendo escolhas alimentares mais saudáveis.
- **Melhora da Saúde Metabólica:** Além da perda de peso, a tirzepatida tem demonstrado melhorar os parâmetros metabólicos, como os níveis de glicose no sangue e a sensibilidade à insulina, contribuindo para uma melhor saúde geral.
- **Segurança e Tolerabilidade:** Estudos clínicos têm evidenciado que a tirzepatida é geralmente bem tolerada, com efeitos colaterais geralmente leves e transitórios.
- **Abordagem Não Invasiva:** Ao contrário da cirurgia bariátrica, a tirzepatida oferece uma abordagem não invasiva para o emagrecimento, permitindo que os pacientes alcancem seus objetivos de peso de forma mais acessível e conveniente. Em resumo, a tirzepatida representa uma ferramenta valiosa no arsenal de tratamentos para a obesidade e o excesso de peso. Com sua capacidade única de promover a perda de peso, controlar o apetite e melhorar a saúde metabólica, este medicamento oferece uma nova esperança para aqueles que buscam uma abordagem integrativa e holística para o emagrecimento e a saúde.



MARI MARIA

A **nova Base Líquida Cover Up** ficou ainda mais linda. Sua nova embalagem tem um design maravilhoso e funcional com um dosador prático que te ajuda a aplicar a base de forma uniforme e natural, e agora você pode aproveitar 35g de Cover Up, 5g a mais do que na embalagem anterior.



LÉGE

Eleve o seu sono e o cuidado com a pele e cabelos para outro nível com o **kit de Fronha e Máscara de olhos** em seda pura. O toque extra macio da seda proporciona um ritual de autocuidado cheio de conforto, bem-estar e um tratamento de beleza natural enquanto você relaxa e recarrega as energias durante o sono.

BE.LAB

Seu batom dos sonhos agora é realidade! A Casa Belong Be apresenta o be.lab, uma experiência exclusiva e inédita no Brasil, onde você é o protagonista na criação do seu próprio batom.

No **be.lab**, você pode escolher: A cor do seu batom com ajuda do nosso menu de inspiração, com suas referências ou o que sua imaginação permitir!

Rua Oscar Freire, 38





SIMPLE ORGANIC

A **Máscara de Argila Detox** é argila preta, que possui atividade anti poluição e Detox, age como uma barreira ativa, absorvendo e repelindo os poluentes. Auxilia na cicatrização, tem ação anti-inflama

KESSER

O **All In One Advanced Treatment 24h/7d** surgiu da união entre ciência, tecnologia e natureza, com uma fórmula única, que conta com probióticos, resveratrol, vitamina E, coenzima Q10 e ácido hialurônico, garantindo um efeito primer imediato, sensação de pele aveludada, hidrata profundamente sem obstruir os poros.



OCÉANE

A **Espuma de Limpeza Facial da Goo** foi desenvolvida para uma limpeza eficiente, suave, hidratante, que não agride a pele e promove a manutenção do cuidado da microbiota da pele. É vegana, cruelty-free e sem parabenos, livre de sulfato, álcool e glúten.

Hair wellness

Um neurocosmético, gera sensação de bem-estar diminuindo estresse. Tônico coadjuvante a transplante capilar, atua no tratamento de alopecia androgenética e aumenta o colágeno no fio.

Cissè



*Receba o seu
tratamento ainda hoje*

- *Não deixa resíduos ou o cabelo rígido*
- *Diminuição da queda em até 3 semanas*
- *Cabelos mais jovens por mais tempo*