

WELL[®]

#41



DR. FILIPPO PEDRINOLA
COMO CHEGAR BEM AOS 60?
O CAMINHO PARA LONGEVIDADE

SOUL8

UM PROGRAMA
DE **PERFORMANCE**
E **LONGEVIDADE**
INÉDITO NO BRASIL

É SOBRE **VIVER MAIS.**
É SOBRE **VIVER MELHOR.**






SOUL8

[SHAPE YOUR MIND]

 **concierge**
a viagem do seu jeito



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

 www.conciergedeviagem.com  + 55 11 985919921  [concierge_viagem](https://www.instagram.com/concierge_viagem)

HELLO,

ISSUE #41 - JUL | AGO - 2024

Olá, Wellners!

Depois da nossa edição de aniversário, chega o aniversário do nosso colunista querido, Dr Filippo Pedrinola que chega aos 60 anos no auge da boa forma. Antigamente pensávamos em velinhos com bengala, aqueles avós que não saíam mais de casa e ficavam com os netos.

Hoje, pensamos em longevidade.. como vivermos melhor nos 60+.

Convidamos o nosso colunista, para contar um pouco de sua jornada e da fórmula mágica para chegar aos 60 anos tão bem.

Vamos falar de mentalidade, lei da atração, sono, alimentação, bigode chinês, África do Sul, autoconhecimento, longevidade, tratamento para o ronco, epigenética, vida sexual, teste para suas finanças, spa para os pés, ansiedade e Antroposofia.

Vou começar um programa de 3 meses na Soul8 e conto para vocês na edição de Dezembro. Já estou usando a tecnologia WHOOP, que serve para controlar, sono, nível de estress e rendimento.

Espero que vocês curtam essa edição.

Com amor,

Sam Hackradt.

sam@wellmag.com.br



WELL\ TEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt

Mídias | Diretora Editorial: Nathaly H. Nery

Fotógrafo da capa: Rodrigo Finotti

Projeto Gráfico: Estudio S.A

Relações Públicas: Prestige Comunicação

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag



CONTEUDO

1 MENTAL

EPIs da saúde mental

- IZABELLA CAMARGO (Jornalista)

@IZABELLACAMARGO

2 VIBES

Lei da atração

- BIA DE LUCA (Terapeuta Vibracional)

@BIADELUCA

3 SONO

A evolução do ronco

- DR GUILHERME BRASSANINI (Otorrino)

@DRGUILHERMEBRASSANINI



4 SAÚDE

A importância do sono para saúde

- PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA (Endocrinologista)

@DRFILIPPOPEDRINOLA



5 DERMA

Bigode chinês

- DRA. MARCELLA DELCOURT (Dermatologista)

@DERMATOLOGIACONSCIENTE

6 FINANÇAS

O teste da terça-feira

- SILVIA MACHADO (Comportamento Financeiro)

@SILVIAMACHADOFINANCAS

7 CONEXÃO

Antroposofia

- CAROL VELLOSO (Terapias e Spa)
[@ACAROLINAVELLOSO](#)

8 CHECK-IN

ÁFRICA DO SUL

- FERNANDA e MARCELO BARONE
(Boutique de Viagem) [@CONCIERGE](#)



9 INTERVENÇÃO

A vida sexual

- DR. HENRIQUE ELKIS (Radiologista Intervencionista)
[@DR.HENRIQUEELKIS](#)

10 INSIDE

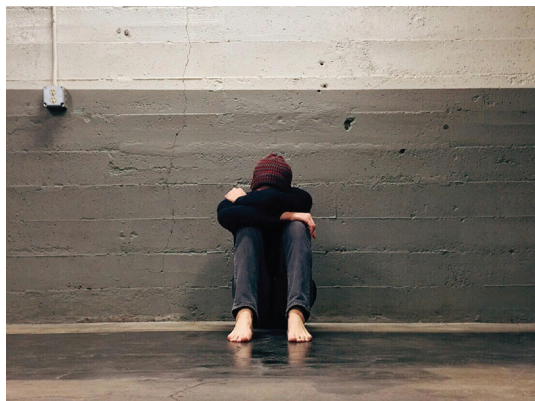
Quando investir em você?

- SAMANTHA HACKRADT
(Desenvolvimento Humano) [@SAMHACKRADT](#)

11 INTEGRATIVA

Nervo Vago e a ansiedade

- DRA AMANDA NUNES (Integrativa)
[@AMANDANUNESDR](#)



12 EMPREENDER

Top 5 marcas nacionais

- SIMONE SANCHO (Empreendedora)
[@BELONGBE](#)

13 LONGEVIDADE

A importância dos horários

- MARCELA COSTA (Endocrinologista e Nutróloga)
[@DRA.MARCELACOSTA](#)



COMO ATRAIR O QUE DESEJA RAPIDAMENTE

POR BIA DE LUCA

Como atrair tudo o que você deseja rapidamente.

A Lei da Atração funcionando a seu favor. Para entendermos o funcionamento da Lei da Atração, temos que entender um pouco da nossa mente. Temos basicamente 2 mentes: A consciente e a inconsciente.

A consciente é a parte que pensa, que fala, é o que estou utilizando para escrever este artigo e você está utilizando para ler.

O inconsciente, também conhecido como automático, armazena suas memórias, experiências e crenças. Ele não sabe a diferença entre real e imaginário. Ele só sabe o que você diz pra ele. Você manda e ele obedece.

Nós somos controlados por tudo o que acreditamos, porém nem tudo o que acreditamos é real e este é o maior motivo que impede a maioria das pessoas de acreditar ser capaz de algo ou ter merecimento e poder fazer qualquer coisa.

Nossas crenças, interferem diretamente na nossa vibração, sejam elas libertadoras ou limitantes.

A lei da atração funciona 24 horas por dia, quer acredite ou não. E Como ela funciona? Tudo é energia e tudo está em movimento, tudo vibra, e nós atraímos e co-criamos exatamente o que vibramos. E do que é composta a nossa vibração?

De pensamentos, sentimentos, emoções, palavras, ações e crenças.

Por isso, se quiser mudar a sua realidade e atrair tudo o que você deseja, é necessário mudar a sua vibração.

Tudo o que cocriamos em nossa vida, foi primeiro cocriado intencionalmente..

Ninguém pode cocriar algo que nunca viveu, pensou, visualizou, sentiu, desejou ou acreditou. O Universo te dá mais do mesmo.

Estamos todos dentro de um campo eletromagnético. Tudo é feito de átomos, e átomos, por sua vez, são feitos de energia, frequência e vibração.

Seus pensamentos, sentimentos e crenças, enviam ondas eletromagnéticas para o Universo, e assim, você atrai e cocria a sua realidade.

Para termos domínio na lei da atração, temos que mudar nossos pensamentos e consequentemente nossos sentimentos e fazer uma limpeza profunda no passado, no inconsciente, deletando as crenças limitantes que nos impedem de concretizar nossos desejos.

Existe uma técnica para manifestar qualquer coisa de uma forma rápida.

ESCREVENDO.

Escreva e já agradeça o que você quer que aconteça como se já tivesse acontecido com o maior número de detalhes. Acesse o sentimento de gratidão como se isso estivesse acontecendo agora e solte seu desejo para o Universo. Leia esta afirmação várias vezes por dia.

Para fazer esta afirmação é preciso:

- 1- Ter clareza do que você realmente quer. Apesar de parecer óbvio, a maioria das pessoas não sabem ser objetivo e direto.
 - 2- Descreva seu sentimento se isso estivesse acontecendo agora
 - 3- Descreva qual a primeira coisa que você faria se isso tivesse acontecido
 - 4- Faça uma carta, agradecendo o que você tem, ou seja, aquilo que quer conseguir.
- Se Acreditar, Acontece!



ANTROPOSOFIA VOCÊ SABE O QUE É?

POR CAROL VELLOSO

Você já teve a impressão que um psicólogo não era para você mas tem vontade de se conhecer melhor? Busca espiritualidade mas nunca se identificou com uma religião específica? E se eu te disser que a Antroposofia e o Método Biográfico podem ser para você?

A antroposofia, desenvolvida pelo filósofo austríaco - Rudolf Steiner - no início do século XX, propõe uma visão integrativa do ser humano, considerando-o como um ser composto por corpo, alma e espírito.

A palavra "antroposofia" deriva do grego, e significa "sabedoria do homem", refletindo sua abordagem holística e multidisciplinar, que abrange áreas como a medicina, a agricultura biodinâmica, a educação (Pedagogia Waldorf) e as artes.

Um dos métodos centrais dentro da antroposofia é o Método Biográfico, uma ferramenta poderosa de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

Na prática, o Método Biográfico é um processo reflexivo que envolve a análise das fases da vida de um indivíduo, com o objetivo de compreender padrões, crises, e momentos de transformação. Pode ser conduzido individualmente, como faço em consultório, com apoio de outras ferramentas como a meditação guiada, massagem e hipertermia, ou em grupo. Envolve a divisão da vida em períodos de sete

anos, cada um com suas características e desafios específicos. Este ciclo setenal é uma chave para compreender o indivíduo e influências que moldam o futuro.

No dia a dia podemos aplicar a Antroposofia na observação dos fenômenos, como Goethe propõe. Reserve um momento do seu dia para refletir sobre suas experiências, emoções e comportamentos e de onde eles brotam. Percebendo o ritmo dos eventos. Escrever um diário biográfico, pode ser uma prática útil, registrando eventos significativos e suas percepções sobre eles.

Ou se conectar à natureza, passe tempo ao ar livre, cultive um jardim ou utilize óleos essenciais, ou ainda cozinhar. Isso pode ajudar a fortalecer sua conexão com o mundo natural e promover uma sensação de equilíbrio e bem-estar.

Envolva-se em atividades artísticas ou de mergulho interno, como pintura, música, meditação ou terapia. Se conectar com aspectos mais profundos do ser promove a cura e o crescimento pessoal.

Perceber seu corpo, pode incluir exercício físico e terapias corporais. Ao integrar os princípios da antroposofia em sua vida cotidiana, você embarca em uma jornada de autodescoberta e transformação contínua, promovendo uma vida mais plena e harmoniosa.



NERVO VAGO E A ANSIEDADE

POR DRA. AMANDA NUNES

No complexo universo da saúde mental, o nervo vago se destaca como uma peça-chave na regulação do nosso bem-estar. Este nervo, o mais longo do sistema nervoso autônomo, desempenha um papel crucial na comunicação entre o cérebro e os órgãos internos. Recentemente, um estudo publicado na *Journal of Clinical Medicine* (2021), revelou insights profundos sobre como o nervo vago pode influenciar a ansiedade e, como a respiração consciente pode ser uma ferramenta poderosa para restaurar o equilíbrio emocional. Vamos destacar aqui como essa conexão funciona e como podemos utilizar estratégias de estilo de vida para otimizar a função do nervo vago e, por conseguinte, reduzir a ansiedade.

O Nervo Vago e o Sistema Nervoso Autônomo
O sistema nervoso autônomo é dividido em duas partes: o sistema simpático, que prepara o corpo para a “luta ou fuga”, e o sistema parassimpático, que promove a “descanso e digestão”. O nervo vago é um componente fundamental do sistema parassimpático e atua como um regulador do estado de calma e recuperação.

Estudos têm mostrado que o nervo vago desempenha um papel essencial na modulação do estresse e da ansiedade. Quando o nervo vago está funcionando de maneira eficiente, ele ajuda a diminuir a frequência cardíaca, reduzir a pressão arterial e promover uma sensação geral de relaxamento. No entanto, a disfunção deste nervo pode levar a um estado de hiperatividade do sistema simpático, exacerbando os sintomas de ansiedade e estresse.

Respiração Consciente e a Função do Nervos Vago

A respiração consciente é uma técnica que pode influenciar positivamente a função do nervo vago. Quando praticamos respiração lenta e profunda, ativamos o nervo vago, promovendo uma resposta parassimpática que ajuda a reduzir a ansiedade. Esta prática estimula a liberação de neurotransmissores que induzem um estado de calma e relaxamento. A respiração diafragmática, em particular, tem sido associada a uma melhora significativa na variabilidade da frequência cardíaca (VFC), um indicador da saúde do nervo vago. Um estudo de 2021 demonstrou que técnicas de respiração controlada podem melhorar a função do nervo vago e reduzir os níveis de ansiedade em indivíduos que praticam regularmente.

Doenças Relacionadas com a Hipotonia do Nervos Vago

A hipotonia do nervo vago, ou a diminuição da atividade parassimpática, pode estar associada a várias condições de saúde. Entre elas estão:

- **Síndrome do Intestino Irritável (SII):** A função inadequada do nervo vago pode comprometer a motilidade intestinal e contribuir para sintomas de SII.
- **Depressão e Ansiedade:** A disfunção do nervo vago pode contribuir para desequilíbrios neurológicos que afetam o humor e o estado emocional.
- **Doença Cardiovascular:** A diminuição da atividade parassimpática está associada a um risco aumentado de doenças cardíacas, uma vez que o nervo vago regula a frequência cardíaca e a pressão arterial.

Estratégias para Otimizar a Função do Nervos Vago

Para melhorar a função do nervo vago e, conseqüentemente, a nossa saúde mental e física, é essencial adotar um estilo de vida saudável. Algumas práticas recomendadas incluem:

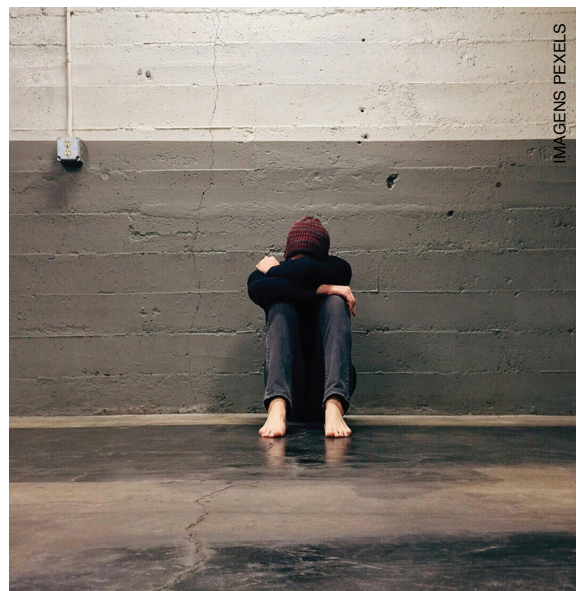
1. Manter uma Alimentação Balanceada: Alimentos ricos em fibras, probióticos e antioxidantes podem apoiar a saúde do sistema digestivo e, por extensão, a função do nervo vago.

2. Praticar Exercícios Físicos Regulares: Atividades físicas moderadas ajudam a reduzir os níveis de estresse e promovem a saúde cardiovascular, beneficiando a função do nervo vago.

3. Cultivar Pensamentos Positivos: A mentalidade positiva e a prática da gratidão podem impactar diretamente o bem-estar mental, influenciando a atividade do nervo vago.

4. Incorporar Técnicas de Respiração: Técnicas como a respiração diafragmática, meditação e yoga podem ativar o nervo vago e ajudar a gerenciar a ansiedade.

O nervo vago é um elo essencial entre o cérebro e o corpo, desempenhando um papel crucial na regulação do estresse e da ansiedade. Práticas simples, como respiração consciente e um estilo de vida saudável, podem melhorar significativamente a função deste nervo e promover um estado de bem-estar geral. Ao integrar essas estratégias em nossa rotina, podemos não apenas reduzir a ansiedade, mas também fomentar um equilíbrio saudável entre mente e corpo. Além disso, hoje temos ferramentas que utilizo na minha prática clínica onde através de pulsos elétricos de baixa intensidade para estimular o nervo vago, atenuando assim os níveis de ansiedade e estresse.



Você já parou para pensar que dormir é tão essencial para a saúde quanto comer e beber água? A verdade é que dedicamos cerca de um terço de nossas vidas ao sono por uma razão muito importante. Durante esse período crucial, uma série de processos biológicos essenciais ocorrem:

- Nosso cérebro armazena novas informações e elimina resíduos tóxicos acumulados ao longo do dia.
- As células nervosas renovam suas conexões, apoiando a função cerebral saudável e a clareza mental.
- Nosso corpo se dedica à reparação celular, restauração de energia e liberação de hormônios e proteínas essenciais para o equilíbrio corporal.

Esses processos são vitais para manter nosso organismo funcionando em plena capacidade.

Sem um sono adequado, nosso corpo simplesmente não consegue operar da forma que deveria.

Nesta matéria, vamos explorar a fundo porque o sono é tão crucial e quais são as consequências de não dormir o suficiente, principalmente no metabolismo e ganho de peso. Prepare-se para descobrir como uma boa noite de sono pode transformar sua saúde e bem-estar!

Importância do sono

O sono é como um espetáculo noturno para o nosso corpo e mente, uma jornada fascinante que acontece todas as noites. Imagine-o como uma peça teatral onde nosso cérebro é o diretor, alternando entre diferentes atos de sonhos coloridos e descanso profundo.

Durante a noite, temos duas principais fases de sono: o sono não REM, que começa leve e gradualmente se aprofunda, e o sono REM,



A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA A SAÚDE

O QUE ACONTECE ENQUANTO DORMIMOS E QUANDO NÃO DORMIMOS ADEQUADAMENTE

POR PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA



onde os sonhos mais vívidos e intensos ocorrem. É como se nossa mente se preparasse para um show com atos cuidadosamente coreografados, cada um desempenhando um papel crucial na restauração e no funcionamento do nosso corpo. Além de nos proporcionar um descanso merecido, o sono desempenha papéis essenciais como a conservação de energia, a regulação hormonal e até mesmo a limpeza do nosso cérebro de resíduos acumulados durante o dia. É durante essas horas de repouso que nossos sistemas nervoso, imunológico e muscular se recuperam e se fortalecem.

Não é apenas uma pausa para descanso; é um evento fundamental para a nossa saúde e bem-estar. Cada ciclo de sono não é apenas um momento de recarga, mas também um período de preparação para o próximo dia, garantindo que estejamos prontos para enfrentar os desafios que virão.

FASES DO SONO

Seu corpo passa por quatro estágios de sono. Este ciclo ocorre várias vezes ao longo da noite por diferentes períodos de tempo, variando de 70 a 120 minutos cada. Em geral, os estágios se repetem cerca de quatro a cinco vezes durante um período de sono de 7 a 9 horas.

O padrão inclui duas fases principais de sono: o sono não REM (NREM) e sono de movimento rápido dos olhos (REM). Os quatro estágios do sono consistem em três estágios Não REM e um estágio REM.

Como os nomes sugerem, o sono Não REM é caracterizado pela ausência de movimentos oculares, enquanto o sono REM, quando ocorrem os sonhos, é caracterizado por movimentos rápidos dos olhos.

Estágio 1: Sono Não REM

O Estágio 1 ocorre quando você adormece pela primeira vez. À medida que seu corpo entra em um sono leve, suas ondas cerebrais, frequência cardíaca e movimentos oculares diminuem. Esta fase dura cerca de 7 minutos.

Estágio 2: Sono Não REM

Este estágio envolve o sono leve antes do sono profundo. Sua temperatura corporal diminui, seus movimentos oculares param, e sua frequência cardíaca e músculos continuam a relaxar. Suas ondas cerebrais brevemente aceleram e depois desaceleram. Durante uma noite de sono, você passa a maior parte do tempo no estágio 2.

Estágio 3: Sono Não REM

Nos estágios 3 e 4, começa o sono profundo. Seus olhos e músculos não se movem, e suas ondas cerebrais diminuem ainda mais. O sono profundo é restaurador. Seu corpo repõe sua energia e repara células, tecidos e músculos. Você precisa dessa fase para se sentir desperto e renovado no dia seguinte.

Estágio 4: Sono REM

Este estágio ocorre cerca de 90 minutos após você adormecer. Seus olhos se movem rapidamente de um lado para o outro durante o sono REM. No sono REM, suas ondas cerebrais e movimentos oculares aumentam. Sua frequência cardíaca e respiração também aceleram. Os sonhos frequentemente ocorrem durante o sono REM. Seu cérebro também processa informações durante esta fase, o que é importante para aprendizado e memória.

Ciclos circadianos, maestros do nosso corpo Os ritmos circadianos são como os maestros do nosso corpo, regendo uma sinfonia de atividades que acontecem ao longo do dia e da noite. Imagine-os como cronômetros biológicos internos que ajustam nossos níveis de energia, humor e até mesmo nossa capacidade de concentração conforme o sol nasce e se põe. Esses "maestros" são controlados por genes especiais que operam em ciclos de cerca de 24 horas, respondendo principalmente à luz que entra pelos nossos olhos. Eles se comunicam com uma parte do cérebro chamada núcleo supraquiasmático, que funciona como uma central de comando para sincronizar nosso corpo com o ciclo natural de luz e escuridão.

Além disso, outros "relógios" internos em diferentes partes do corpo também entram em ação, trabalhando juntos para garantir que todas as nossas funções biológicas – desde a liberação de hormônios até a regulação da temperatura corporal – estejam perfeitamente sincronizadas. Mesmo diante de pequenas mudanças no ambiente, como viagens ou alterações de horário, nosso sistema de ritmos circadianos tende a se ajustar de forma impressionante, mantendo-nos em equilíbrio e prontos para enfrentar o dia com toda nossa energia.

Os nossos padrões de sono e vigília, juntamente com os ritmos circadianos, desempenham papéis essenciais no nosso dia a dia e no funcionamento do nosso corpo. Durante as 24 horas do dia, o

nosso organismo é coordenado por um relógio interno central e por relógios menores em várias partes do corpo. Esses relógios controlam quando estamos acordados, comendo, digerindo alimentos e sendo ativos durante o dia, que é chamado de “dia biológico”. Este período é caracterizado pela baixa produção de melatonina, o hormônio do sono.

À noite, conhecida como “noite biológica”, quando os níveis de melatonina aumentam, ocorre o oposto: o sono, o jejum, a inatividade e os processos restaurativos predominam. É um momento crucial para o corpo se recuperar e se preparar para o próximo dia.

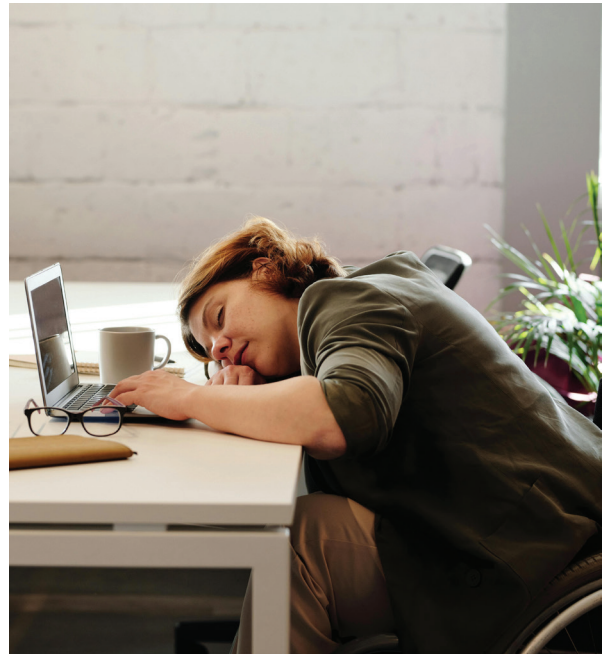
Além disso, o relógio central em nosso cérebro, junto com sinais externos como luz, alimentação e atividade física, sincroniza os relógios menores espalhados por todo o corpo. Esse sistema complexo garante que todas as funções biológicas ocorram no momento certo, contribuindo para nossa saúde e bem-estar geral.

Relação do sono, metabolismo e regulação do apetite. Vários aspectos importantes do nosso metabolismo energético são influenciados pelos nossos padrões de sono e vigília, assim como pelos ritmos naturais do nosso corpo ao longo do dia. Isso inclui como nós gastamos energia e como nossos hormônios que regulam o apetite funcionam.

Por exemplo, o hormônio do crescimento, que ajuda no desenvolvimento e na reparação dos tecidos, é liberado principalmente durante o sono profundo, que é quando nosso corpo está se recuperando. Já o cortisol, um hormônio relacionado ao estresse, segue um ritmo diário, atingindo picos nas primeiras horas da manhã para nos ajudar a acordar e começar o dia.

A grelina, que é um hormônio que sinaliza a fome, é afetada tanto pelo quanto nós dormimos quanto pelo que comemos. Quando estamos acordados, nosso corpo naturalmente gasta mais energia, enquanto durante o sono, ele diminui esse gasto para se concentrar na restauração e na conservação de energia.

Esses processos são todos coordenados pelos nossos relógios internos, que garantem que nossas funções corporais aconteçam nos momentos certos. Quando nossos padrões de sono e ritmos diários são interrompidos, seja por falta de sono regular ou por mudanças nos horários, isso pode afetar como nosso corpo utiliza energia e



regula nossos hormônios. É por isso que manter um padrão de sono saudável é essencial para o equilíbrio e a saúde geral do corpo.

Quando não dormimos o suficiente, o nosso corpo pode reagir de maneiras que aumentam a sensação de fome. Estudos sugerem que a falta de sono está ligada a alterações nos sistemas hormonais e neurais que controlam a fome e a saciedade.

Um dos principais hormônios envolvidos é a grelina, conhecida como o hormônio da fome. Quando estamos privados de sono, os níveis de grelina aumentam, o que pode nos fazer sentir mais fome e aumentar o desejo por alimentos calóricos e ricos em carboidratos. Por outro lado, o hormônio leptina, que ajuda a regular a saciedade, diminui quando não dormimos o suficiente. Isso significa que mesmo após comer, podemos não sentir a mesma sensação de saciedade que normalmente sentiríamos com um sono adequado. Como resultado, ficamos mais propensos a sentir fome mesmo que já tenhamos comido o suficiente, contribuindo para a dificuldade do controle de peso.

Estudos que analisaram os efeitos da falta de sono em adultos mostraram que tanto pessoas magras quanto pessoas com sobrepeso ou obesas, tendem a consumir mais calorias quando não dormem o suficiente. Em média, adultos magros aumentam sua ingestão de energia em

cerca de 253 calorias por dia, enquanto adultos com sobrepeso ou obesidade aumentam em cerca de 385 calorias por dia após períodos de restrição de sono, comparados à quantidade de sono recomendada. Esses achados destacam como a falta de sono pode influenciar negativamente nossos hábitos alimentares e a ingestão de calorias, o que pode afetar o peso e a saúde a longo prazo.

Voluntários saudáveis foram estudados em laboratório, e foi demonstrado que a privação de sono levou a um aumento da atividade em áreas do cérebro relacionadas ao desejo de comer, especialmente ao ver fotos de alimentos calóricos, muitos dos quais são considerados opções menos saudáveis. As áreas do cérebro envolvidas na sensação de recompensa mostraram maior atividade após a privação de sono. Higiene do sono e hábitos para um sono de qualidade

Uma boa higiene do sono envolve práticas e hábitos que promovem um sono de qualidade, permitindo-nos acordar renovados e energizados. Aqui estão algumas dicas práticas para melhorar a qualidade do seu sono:

1. Estabeleça uma Rotina de Sono

- Hora de Dormir Regular: Tente ir para a cama e acordar todos os dias aproximadamente no mesmo horário, mesmo nos finais de semana.
- Ritual de Relaxamento: Desenvolva uma rotina relaxante antes de dormir, como ler um livro, tomar um banho quente ou meditar.

2. Crie um Ambiente Confortável

- Ambiente Escuro e Silencioso: Use cortinas opacas e tampões de ouvido se necessário para bloquear luz e ruído excessivos.
- Temperatura Agradável: Mantenha o quarto fresco e bem ventilado, pois temperaturas extremas podem dificultar o sono.

3. Reserve o Quarto Apenas para Dormir

- Associação Positiva: Evite usar o quarto para trabalhar, comer ou assistir TV. Isso ajuda a associar o ambiente apenas com o sono.

4. Controle de Estímulos

- Limitação de Estímulos antes de Dormir: Evite telas brilhantes como celulares e computadores pelo menos uma hora antes de dormir, pois a luz azul pode interferir na produção de melatonina, o hormônio do sono.

5. Atividade Física Regular

- Exercícios Moderados: Pratique atividades

físicas regularmente, de preferência no período da manhã ou tarde. Evite exercícios intensos próximo ao horário de dormir.

6. Gerenciamento do Estresse

- Técnicas de Relaxamento: Aprenda técnicas de relaxamento como respiração profunda, yoga ou mindfulness para reduzir o estresse antes de dormir.

7. Controle da Ingestão de Cafeína e Alcool

- Limitação de Cafeína: Evite cafeína e bebidas energéticas à tarde e à noite.
- Moderação no Alcool: Reduza o consumo de álcool, especialmente antes de dormir, pois pode interferir na qualidade do sono.

8. Estabeleça Expectativas Realistas

- Aceitação do Ciclo Natural de Sono: Entenda que padrões de sono normais podem variar de pessoa para pessoa. Aceite suas necessidades individuais de sono.

9. Consulte um Profissional

- Avaliação Médica: Se você continua tendo problemas para dormir, consulte um médico especializado em sono para avaliar possíveis distúrbios do sono.

Implementar uma boa higiene do sono pode melhorar significativamente sua qualidade de vida, promovendo um sono mais reparador e uma maior sensação de bem-estar.

Em resumo, nossos padrões de sono desempenham um papel fundamental não apenas em nossa disposição diária, mas também na regulação complexa de nosso metabolismo e comportamentos alimentares. Quando não dormimos o suficiente, nosso corpo pode experimentar alterações hormonais que aumentam a fome e prejudicam a sensação de saciedade. Além disso, áreas do cérebro associadas ao prazer alimentar podem se tornar mais ativas, levando a escolhas alimentares menos saudáveis. Esses efeitos podem não apenas afetar nosso peso e saúde a longo prazo, mas também comprometer nossa capacidade de fazer escolhas alimentares conscientes e equilibradas. Portanto, cuidar de um sono adequado não é apenas uma questão de descanso, mas também de manutenção de um estilo de vida saudável e equilibrado. Priorizar o sono pode ser a chave para promover hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, contribuindo assim para o bem-estar geral e a qualidade de vida.



CRONONUTRIÇÃO

A ARTE DE COMER NO MOMENTO CERTO

POR DRA. MARCELA COSTA

A obesidade é uma pandemia silenciosa. A cada ano, milhões de pessoas entram nas estatísticas, e as consequências desse cenário são alarmantes: aumento do risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão e até certos tipos de câncer. Tradicionalmente, a batalha contra a balança tem se resumido a contar calorias, mas a ciência vem mudando essa perspectiva.

E se o segredo para uma saúde melhor e um peso equilibrado não estiver apenas no que comemos, mas, surpreendentemente, em quando comemos? Pesquisas recentes estão revelando uma verdade interessante: o horário das refeições e o ritmo circadiano devem ser levados em consideração na gestão do peso e saúde. Isso se chama crononutrição.

Vamos desvendar a importância dos horários das refeições e entender qual abordagem é mais fisiológica, ou seja, mais natural e harmoniosa para o nosso corpo.

Ritmo circadiano e Crononutrição

Vamos imaginar que nosso corpo é como um relógio muito complexo.

Esse relógio, chamado ritmo circadiano, regula todas as nossas funções diárias, como dormir, acordar, sentir fome e até a temperatura do corpo.

Ele é ajustado principalmente pela luz do dia e pela escuridão da noite, funcionando em ciclos de aproximadamente 24 horas.

Quando alteramos esse relógio, como ao nos expormos à luz artificial à noite, comeremos muito tarde ou mudarmos nosso horário de dormir e acordar (como quando viajamos

para um fuso horário diferente ou trabalhamos à noite), isso pode causar uma bagunça no nosso corpo. Pense nisso como um maestro que perde o compasso e toda a orquestra começa a tocar fora de ritmo. Já compreendemos que o ritmo circadiano regula diversas funções fisiológicas, incluindo o metabolismo. A crononutrição se baseia na ideia de que sincronizar nossas refeições com esses ritmos naturais pode otimizar a digestão, a absorção de nutrientes e a gestão de energia.

Começar o dia com um café da manhã equilibrado é fundamental. Durante a manhã, nosso metabolismo está mais ativo, pronto para converter alimentos em energia. É importante entender que o café da manhã tem um impacto muito maior em redefinir nosso relógio biológico do que outras refeições. Isso significa que pular ou atrasar o café da manhã pode causar grandes prejuízos à regulação do metabolismo do açúcar.



IMAGENS PEXELS

A Dança dos Hormônios

A crononutrição também se alinha com a produção hormonal. Durante a manhã, nossos hormônios, como a insulina e o cortisol, estão mais favoráveis à digestão e a utilização eficiente dos nutrientes. A insulina, que regula o açúcar no sangue, está mais eficaz nesse período, permitindo que o corpo utilize melhor a glicose e armazene menos gordura.

À noite, os níveis de insulina diminuem, enquanto hormônios como a melatonina, que induz o sono, aumentam. Esse ambiente hormonal torna a digestão mais lenta e menos eficiente, o que significa que calorias consumidas tarde da noite são mais propensas a serem armazenadas como gordura. Por isso, é recomendado consumir a maior parte das calorias diárias durante a manhã e à tarde, quando o corpo está mais preparado para processá-las.

A Desincronização Alimentar: Perigos de Comer e Dormir Fora de Sincronia

A desincronização alimentar ocorre quando atrasamos a primeira refeição do dia ou aumentamos a frequência das refeições, distribuindo calorias e carboidratos uniformemente ao longo do dia, incluindo as horas noturnas destinadas ao descanso.

Esse desalinhamento interrompe a regulação dos processos metabólicos, levando a diversas complicações de saúde:

- **Termogênese Alterada e Ganho de Peso:** A capacidade do corpo de queimar calorias diminui, promovendo o ganho de peso.

- **Aumento de Lipídios e Resistência à Insulina:** Eleva os níveis de gordura no sangue e reduz a sensibilidade do corpo à insulina, aumentando o risco de diabetes tipo 2.

- **Fígado Gorduroso:** Acúmulo de gordura no fígado, que pode levar a doenças hepáticas.

- **Piora da Glicemia Pós-Prandial:**

A resposta do corpo ao açúcar no sangue após as refeições se torna menos eficiente, piorando o controle glicêmico.

Estudos mostram que refeições tardias e são relacionadas à obesidade e ao diabetes tipo 2.

Comer em sincronia com o relógio circadiano, transferindo mais energia e carboidratos para as horas da manhã (ou seja, café da manhã rico em energia e carboidratos) e reduzindo o consumo de energia e carboidratos nas horas da noite, facilita a perda de peso, melhora a glicemia pós-prandial e reduz o apetite.

A Importância da Proteína pela Manhã

Uma estratégia eficaz na crononutrição é aumentar o consumo de proteínas durante o café da manhã. Proteínas são essenciais para a construção e reparação dos tecidos, além de fornecerem uma sensação prolongada de saciedade. Consumir proteínas pela manhã pode ajudar a controlar o apetite ao longo do dia, reduzindo a ingestão calórica total e auxiliando na gestão do peso. Estudos mostram que um café da manhã rico em proteínas, especialmente a proteína do soro de leite, o famoso Whey Protein, pode ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue ao longo do dia. O Whey contém peptídeos bioativos. Esses peptídeos estimulam hormônios intestinais como o GLP-1, que ajudam a liberar insulina e a controlar a saciedade. A insulina é o hormônio responsável por controlar o açúcar no sangue. Portanto, consumir proteína do soro de leite no café da manhã não só melhora a resposta inicial à insulina, mas também mantém os níveis de açúcar no sangue sob controle após as refeições ao longo do dia. Isso faz do café da manhã uma refeição essencial para quem deseja controlar o peso e melhorar a saúde metabólica!

Benefícios de Comer em Sincronia com o Relógio Circadiano

Estudos mostram que refeições alinhadas com o relógio circadiano podem facilitar a perda de peso, melhorar a glicemia e reduzir o apetite. Transferir mais energia e carboidratos para as horas da manhã (ou seja, um café da manhã rico em energia e carboidratos e proteínas) e reduzir o consumo de energia e carboidratos nas horas da noite é uma estratégia inteligente. Ao harmonizar nossa alimentação com os ritmos naturais do corpo, podemos promover uma vida mais saudável e equilibrada.

Lembrando da importância de acompanhamento médico e nutricional individualizado. Nossas rotinas são diferentes e ter uma equipe de saúde capacitada para lhe orientar individualmente é fundamental.



IMAGENS PEXELS

EPIs DA SAÚDE MENTAL



POR IZABELLA CAMARGO

Antes de falarmos de semanas com menos dias, precisamos falar sobre coerência nos dias trabalhados, ou seja, design organizacional, ou um pedacinho do que representa o E, de ESG.

Antes de falarmos sobre a viabilidade/eficiência de campanhas de vacinação dentro das empresas, precisamos lembrar do compromisso social, ou seja, responsabilidade, uma parte do S, do ESG.

Antes de questionarmos se há conflito de gerações, precisamos falar sobre o encontro de gerações, ou seja, praticarmos a segurança psicológica, ou o que é necessário para a sustentação do G, do ESG.

Atenção, esse não é um texto sobre ESG, mas poderia ser. Afinal como vamos bater metas sem bater nas pessoas – depois de uma meta vem outra meta – e sem destruir o planeta que habitamos, sendo que, por enquanto, não há outro para habitarmos? Quero aqui, dividir com você algo que já poderia estar no topo da lista dos RHs, ou das equipes que cuidam de gente – do maior ativo de qualquer instituição/organização/empresa – os equipamentos de proteção individual e coletivos para a saúde mental.

Como assim? O que são? Como são? Como funcionam? Quem já usa?

Vamos lá: para trabalhadores da construção civil eu tenho botas e capacetes para evitar acidentes, certo?

Se numa indústria em que o barulho das máquinas ultrapassa 85 decibéis já é obrigatório o uso de protetor auricular, e a ergonomia visa reduzir os problemas ortopédicos – que também afastam as pessoas – cadê os EPIs da saúde mental? Ora, eu também diria “uai”, se os problemas relacionados à saúde mental já fazem parte das três principais causas de afastamento do trabalho, cadê os EPIs da saúde mental? Mesmo sentada, na frente do computador, sem nenhum risco de acidente aparente,

nem perigo iminente, eu também posso adoecer? Sim. Se não houver letramento e prática em segurança psicológica para líderes e liderados, se o direito à desconexão não for respeitado, se flexibilidade for uma utopia, se o design organizacional passar longe, entre outras práticas/regras e equipamentos que previnem o adoecimento mental, provavelmente teremos falta de clareza em funções, sobrecarga de trabalho para alguns, perda de talentos, falta de engajamento, perda de produtividade e de dinheiro. Então, cadê os EPIs da saúde mental?

Depois de cansar de ver dados e prejuízos sobre a falta de saúde mental nos ambientes de trabalho, descruzei os braços e lancei o primeiro manifesto em prol da criação e implementação dos EPIs da saúde mental, em maio passado, no dia 20, dia do profissional de RH. E não porque a responsabilidade desse assunto é só das pessoas que acolhem diretamente as pessoas de uma empresa, mas para que o RH esteja comigo nesse capítulo da história. Aliás, não pense que foi fácil regulamentar os EPIs para os riscos físicos mesmo com danos visíveis a olho nu. Da criação do Ministério do Trabalho até a regulamentação dos EPIs foram cerca de 40 anos.

Na página EPIs da Saúde Mental você vai ver mais informações sobre a urgência de falarmos sobre o assunto.

E por que eu, uma especialista em comunicação, estou envolvida nisso?

Porque nos últimos seis anos, conversando com gestores e lideranças de empresas de diversos tamanhos no Brasil, Europa, África e EUA, posso garantir que é com a comunicação assertiva que vamos avançar para a cultura organizacional que tanto queremos, em que direitos e deveres são respeitados por todos!

Esse tema lhe parece necessário?

Vou adorar saber sua opinião!





“Dra, o meu bigode chinês está muito marcado. Quero fazer um preenchimento para tirar essa ruga.” Nós podemos sim melhorar seu bigode chinês, mas para termos um resultado satisfatório, bonito, e a longo prazo, devemos tratar seu rosto como um todo primeiro e, no final, se ainda houver necessidade, preenchemos o bigode chinês. “Só quero tratar essa ruga do bigode chinês. Não quero colocar muito produto pois tenho medo de ficar deformada.” Atualmente, com tantos excessos inestéticos e “desarmonizações faciais” expostos na internet e nas redes sociais, criou-se um grande receio na população em relação aos tratamentos rejuvenescedores injetáveis, por medo de não se reconhecerem mais.

VAMOS TRATAR O BIGODE CHINÊS?

POR DRA MARCELLA DELCOURT

Alem disso, também há muita informação em relação aos procedimentos disponíveis no mercado criando, de uma certa forma, um conhecimento leigo baseado nas conclusões pessoais do conteúdo lido, sem muito direcionamento científico. No dia a dia do dermatologista hoje é muito comum o paciente já chegar com uma queixa específica e com a sugestão de tratamento, o que na maioria das vezes não é o mais indicado.

A grande chave para esse dilema é o entendimento do processo anatômico do envelhecimento facial, que é um fenômeno complexo, com muitos fatores envolvidos e que envolve mudanças em todas as estruturas faciais: pele, gordura, músculos e ossos. Essas alterações são influenciadas por fatores intrínsecos, como a genética, e extrínsecos, como exposição ao sol e estilo de vida. Compreender essas mudanças é essencial para abordar efetivamente as preocupações estéticas através dos tratamentos dermatológicos. Quando uma casa é construída, a primeira etapa não é o detalhe da janela (no caso, a ruga marcada). O início de uma construção se faz pela base, pela fundação da casa, pelos alicerces bem posicionados que vão sustentar por muito tempo a estrutura dessa casa. Os detalhes visuais (os mais satisfatórios), infelizmente ficam para o final, mas o resultado global compensa. No rosto funciona da mesma forma: o tratamento começa pela base, os ossos e músculos, a sustentação das estruturas

faciais. Depois cuidamos do reposicionamento e recuperação das bolsas de gordura para, por último, chegarmos nas camadas da pele, o refinamento.

Os ossos da face fornecem a estrutura que suporta todos os outros tecidos faciais. Com a idade, ocorre uma perda gradual de massa ossea e sua reabsorção em áreas específicas como a mandíbula e as órbitas oculares. Essas alterações resultam em uma diminuição da estrutura de suporte, contribuindo para a flacidez e mudança nos contornos faciais, levando a uma aparência mais abatida, com bochechas encovadas e contornos faciais menos definidos. Os preenchimentos de ácido hialurônico, hidroxiapatita de cálcio ou outros materiais são utilizados profundamente para reestruturar essas perdas ósseas e restaurar volume em áreas específicas,

proporcionando suporte e melhorando o contorno facial. Os músculos faciais são responsáveis pelo suporte estrutural, além de serem responsáveis pelas expressões faciais. Como são intimamente ligados a pele, tem muita influência em sua aparência. A tonicidade dos músculos faciais diminui com a idade, resultando em flacidez e queda dos tecidos. A contração repetida da musculatura facial ao longo dos anos leva a formação das rugas dinâmicas, como linhas de expressão na testa, ao redor dos olhos e da boca, levando a uma aparência envelhecida. O ultrassom microfocado (Ultraformer, Ulthera, Liftera, entre outros) age na fáscia muscular, além de estimular a produção de colágeno e elastina e agir na gordura, fazendo um efeito lifting e a toxina botulínica (Botox, Xeomin, Dysport) relaxa temporariamente os músculos responsáveis pelas rugas de expressão, suavizando essas linhas, melhorando o contorno facial e prevenindo novas rugas.

O tecido subcutâneo, composto principalmente por gordura e tecido conjuntivo, com o passar do tempo sofre perda de volume pela diminuição da gordura subcutânea e redistribuição de seus compartimentos de gordura, resultando em perda de definição dos contornos faciais, flacidez e aparecimento de sulcos profundos, como o bigode chinês (sulco nasogeniano).

O tecido conjuntivo se torna mais fibroso e diminui seu suporte estrutural com a frouxidão dos ligamentos da face. A vascularização também diminui resultando em menor nutrição e oxigenação da pele. O resultado é uma aparência mais flácida



e cansada. Os bioestimuladores (hidroxiapatita de cálcio e ácido polilático) e os preenchimentos de ácido hialurônico repõem o volume perdido, preenchem as rugas profundas e melhoram a densidade da pele, restaurando os contornos faciais e proporcionando uma aparência mais jovem e natural. O ultrassom microfocado e aparelhos de radiofrequência também são adjuvantes poderosos nesse processo. Finalmente chegamos na pele, que é composta de três camadas: epiderme, derme e hipoderme. A epiderme é a camada mais externa, rica em células que produzem queratina formando uma barreira protetora. A derme, logo abaixo, é rica em colágeno, elastina, glicosaminoglicanos (como o ácido hialurônico) e vasos sanguíneos, fornecendo estrutura e elasticidade. A hipoderme, mais profunda, faz a transição com o tecido subcutâneo, sendo também composta de gordura e tecido conjuntivo. No processo de envelhecimento ocorre o afinamento da epiderme, pigmentação irregular e maior risco de danos aos raios ultravioleta, diminuição de colágeno, elastina e ácido hialurônico levando a rugas, flacidez, desidratação e perda do volume da pele. Ou seja, aspecto cansado com a pele fina, seca, flácida, manchada e com rugas. Os lasers, a luz intensa pulsada e os peeling são ótimos aliados na regeneração da pele e estímulo de colágeno e elastina através de danos controlados, melhorando a firmeza cutânea e suavizando rugas e manchas. Aplicações de ácido hialurônico puro para bioremodelação tecidual (Profilho),

exossomos e PDRN para regeneração tecidual também oferecem excelentes resultados na luta contra o envelhecimento cutâneo. E voltando a questão do início do texto: se após toda essa abordagem do envelhecimento, com estruturas reposicionadas e volumes devolvidos, se ainda sobrar (ou se ainda incomodar) aquela ruguinha marcada do bigode chinês (sulco nasogeniano), um pouco de preenchimento com ácido hialurônico seria a cereja do bolo. Do contrário, se apenas o sulco fosse tratado, seria apenas um rosto envelhecido com um bigode chinês menos evidente (e que não duraria muito, pois o resto da face continuaria envelhecendo aceleradamente)...

O envelhecimento facial é um processo complexo que envolve todas as camadas anatômi-

cas da face. A abordagem eficaz para tratar os sinais do envelhecimento deve considerar cada paciente individualmente, as mudanças específicas de cada camada e selecionar os tratamentos dermatológicos adequados. Uma boa programação e combinação de tratamentos e mudanças no estilo de vida leva a resultados mais naturais, bonitos e à longo prazo, proporcionando uma aparência rejuvenescida e saudável. Confie no seu dermatologista!

Obs: Alguns pacientes jovens muito expressivos apresentam apenas uma pequena linha marcada no local do bigode chinês (sulco nasogeniano). Nesses casos apenas o preenchimento suave dessa linha com ácido hialurônico e o aumento da hidratação no skincare são suficientes.





O TESTE DA TERÇA-FEIRA

POR SILVIA MACHADO

Uma casa iluminada, com muito verde, uma lareira ... churrasqueira? Essa era a minha ideia de uma casa gostosa, para viver e receber. Quando comecei a ler “Happy Money: The Science on happier Spending”, (a versão brasileira: “Dinheiro Feliz: a arte de gastar com Inteligência): já imaginei um livro com muita teoria e estudos mostrando que dinheiro não traz mais felicidade. Me surpreendi, o conteúdo deixou claro o outro lado do meu sonho. Segundo os autores o problema não era a casa iluminada, mas sim a forma como estava projetada na minha imaginação, focando apenas na superfície do meu sonho – tardes frias, lendo um livro perto da lareira. Enquanto isso o restante da cena totalmente desfocado, não considerando os aspectos mais práticos deste sonho: custos e tempo para manutenção, até alguns problemas de ordem prática mesmo: quem cuida do jardim quando eu viajo, e quero alguém entrando na minha casa quando não estou? E sim, eles estão certos, mudei a lente do meu sonho, coloquei bastante praticidade e realidade. Não deixei o sonho de lado - afinal o dinheiro é para realizar os seus sonhos, seja a casa com lareira, seja a aposentadoria tranquila – apenas reajuste algumas coisas, e me preparei para a parte não bucólica da coisa. O livro sugere que antes de decidir fazer uma despesa importante, faça um simples exercício: Planeje a próxima terça-feira: **FOQUE NA PRÓXIMA TERÇA-FEIRA** “Tire um tempo para refletir o que você fará na próxima terça-feira, da manhã até a noite. Como esta

compra irá afetá-lo na terça-feira? Este exercício simples – pensar no uso do seu tempo em um dia específico – nos ajuda a fazer previsões menos enviesadas sobre quanto um item pode influenciar a nossa felicidade”, explicam. Este “teste da terça-feira” pode nos ajudar a navegar decisões de compra com um pouco mais de sangue frio. Quando compramos algo, acreditamos que aquele item nos trará felicidade: um carro novo, um aparelho de ar condicionado, um celular de última geração. No entanto, conforme o tempo passa, aquilo que era uma novidade vira o nosso novo normal. Ninguém consegue tirar satisfação de algo que faz parte do seu padrão de vida. O que antes era um luxo logo vira uma necessidade. E toda vez que faço o Teste da terça-feira tento me responder: que experiências esse bem me trará? pode prejudicar meu tempo livre ou será prazeroso cuidar e usufruir? consigo planejar e assumir as despesas? Tenho me surpreendido como alguns sonhos até saíram da lista ... mas sim tenho uma casa iluminada, com muito verde e lareira, que eu simplesmente adoro! Resumindo, o dinheiro, quando bem utilizado, é uma poderosa ferramenta para aumentar nossa felicidade e bem-estar. Saber como e onde investir nossos recursos é a chave para viver uma vida não apenas confortável, mas também plenamente satisfatória. Afinal, a verdadeira riqueza está em aproveitar ao máximo cada momento, sempre com uma pitada de sabedoria e leveza.



EVOLUÇÃO NO TRATAMENTO DA APNEIA DO SONO A TIRZEPATIDA COMO NOVA PROMESSA

POR DR GUILHERME BRASSANINI

A apneia obstrutiva do sono (AOS) é um distúrbio caracterizado por repetidas obstruções das vias aéreas superiores durante o sono, levando a episódios de apneia (pausas na respiração) e hipopneia (redução na respiração). Esses episódios resultam em fragmentação do sono, hipoxemia (baixa concentração de oxigênio no sangue) e, frequentemente, sono não reparador. A AOS está associada a uma série de complicações graves, incluindo doenças cardiovasculares, metabólicas, hormonais e neurológicas. O tratamento adequado é essencial para evitar esses desfechos negativos e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

- A Relação entre Apneia do Sono e Obesidade

A obesidade é um dos principais fatores de risco para a AOS. O excesso de tecido adiposo pode levar à obstrução das vias aéreas e contribuir para a instabilidade da faringe durante o sono. A perda de peso, portanto, é uma estratégia fundamental no manejo da doença. Pacientes com obesidade e apneia frequentemente apresentam uma condição de saúde mais complexa, necessitando de abordagens de tratamento multifacetadas.

- Estudo Recente sobre Tirzepatida

Um estudo inovador publicado no “New England

Journal of Medicine” investigou a eficácia da Tirzepatida - um agonista duplo dos receptores de GIP (peptídeo insulínico dependente de glicose) e GLP-1 (glucagon-like peptide-1) - no tratamento de adultos com apneia obstrutiva do sono moderada a grave e obesidade.

Os receptores GIP GLP-1 são importantes na regulação da insulina e no controle do apetite e o efeito da Tirzepatida pode promover uma perda de peso significativa além de melhorar marcadores inflamatórios e função vascular.

O estudo consistiu em dois ensaios clínicos de fase 3, duplo-cegos, randomizados e controlados, envolvendo um total de 469 participantes. Os participantes foram divididos em dois grupos: um recebendo Tirzepatida (10mg ou 15mg) e outro recebendo placebo, durante um período de 52 semanas. A Tirzepatida foi administrada semanalmente por meio de um autoinjeter de dose única. O desfecho primário foi a mudança no índice de apneia-hipopneia (IAH) desde o início até a semana 52. Os resultados mostraram que a Tirzepatida reduziu significativamente o IAH em comparação com o placebo, com uma diminuição média de 25.3 a 29.3 eventos por hora, dependendo do ensaio.

Além disso, os participantes que receberam Tirzepatida apresentaram reduções significativas no peso corporal, carga



IMAGENS PEXELS

hipóxica, concentração de proteína C-reativa de alta sensibilidade e pressão arterial sistólica. As melhorias nos desfechos relatados pelos pacientes, como a qualidade do sono e a redução da sonolência diurna, também foram notáveis. Os eventos adversos mais frequentemente relatados foram de natureza gastrointestinal, geralmente leves a moderados. Este estudo destaca a potencial eficácia da Tirzepatida como uma nova opção de tratamento para pacientes com AOS e obesidade, oferecendo uma abordagem farmacológica promissora que complementa as terapias mecânicas existentes, como o CPAP.

- Tratamentos Tradicionais para Apneia do Sono
Apesar dos avanços, o tratamento padrão-ouro para AOS continua sendo a terapia com pressão positiva contínua nas vias aéreas (CPAP). O CPAP é altamente eficaz na redução do IAH e na melhora dos sintomas diurnos. No entanto, a

adesão ao tratamento pode ser um desafio para muitos pacientes. Outras opções de tratamento incluem dispositivos de avanço mandibular, laser Fotona, fonoterapia, terapia posicional e intervenções cirúrgicas para casos selecionados.

- O Futuro do Tratamento da Apneia do Sono

A AOS é uma doença multifatorial que requer abordagens de tratamento diversificadas e personalizadas. As pesquisas na área têm avançado significativamente nos últimos anos, trazendo novas esperanças para pacientes e profissionais de saúde.

A introdução de medicações como a Tirzepatida exemplifica o progresso na busca por tratamentos mais eficazes e menos invasivos. O futuro promete ainda mais inovações e melhorias na gestão da apneia do sono, e a única certeza é que teremos gratas surpresas nos próximos anos.



IMAGENS RODRIGO FINOTT

A JORNADA DO BEM-ESTAR E DA SAÚDE

DR. FILIPPO PEDRINOLA

COMPARTILHA SUA EXPERIÊNCIA E VISÃO
APÓS MAIS DE 20 ANOS DE DEDICAÇÃO À
ENDOCRINOLOGIA, EMAGRECIMENTO E
REPOSIÇÃO HORMONAL, ALÉM DA
CRIAÇÃO DE 3 SPAS DE REFERÊNCIA

Dr. Filippo Pedrinola, endocrinologista, se dedica há mais de duas décadas à promoção da saúde e do bem-estar. Formado pela Faculdade de Medicina da USP, onde também concluiu sua especialização e doutorado, foi diretor da Liga de Diabetes no Hospital das Clínicas. Sua trajetória profissional sempre foi guiada pela paixão em ajudar as pessoas a alcançarem uma vida mais saudável e equilibrada.

Ao longo desses anos, especializou-se em emagrecimento saudável, reposição hormonal feminina e masculina, tratamentos de doenças relacionadas à tireoide, assim como diabetes e outras áreas da endocrinologia que considera fundamentais para a qualidade de vida.

Publicou dois livros: o primeiro, "Um Convite à Saúde", em 2011; e o segundo, "Saúde Sem Idade", em 2024, ambos refletindo sua visão e abordagem sobre o bem-estar integral.

Nos últimos anos, Dr. Filippo tem estudado profundamente a ciência da longevidade e o

papel crucial da saúde intestinal na saúde mental e física. É um dos diretores do congresso internacional “Gut Brain”, no Brasil, onde compartilha e discute avanços importantes nessa área.

“Trouxemos para o nosso congresso alguns dos principais nomes nessa área como o Dr. Alessio Fasano (Harvard), o Dr. Emeran Meyer (UCLA), Dra. Felice Jacka (Austrália) e o Dr. Pedro Bastos (Portugal)”.

Como já dizia Hipócrates, o pai da medicina, há mais de 2000 anos: “todas as doenças começam no intestino”.

Além do trabalho clínico, desenvolveu três SPAs, onde combinou sua experiência médica com uma abordagem holística para criar programas de saúde inovadores.

Esses espaços tornaram-se referência, oferecendo tratamentos personalizados que integram ciência e cuidado humanizado.

“Uma das áreas de estudo que mais cresce dentro da medicina, é a abordagem integrativa ou funcional, que leva em conta a integração de todos os sistemas biológicos do nosso corpo, já que o todo, é muito mais que a soma das partes.” diz o médico.

Atualmente, é sócio da Soul8, uma plataforma de saúde e longevidade que integra um espaço físico de academia com equipamentos de última geração, tecnologia de ponta para coleta de métricas de saúde e uma equipe interdisciplinar de excelência. Trata-se de uma proposta que leva em conta os principais pilares de uma vida saudável e longa: Movimento, alimentação, saúde mental, espiritualidade, que não tem a ver com algum tipo específico de religião ou crença, mas sim conexão com a família, amigos, natureza e universo. É o sentido



IMAGENS RODRIGO FINOTT





e propósito da vida. Além do gerenciamento de estresse e sono de qualidade. Fica aqui a pergunta: Porque a maioria das pessoas sabe que esses pilares são tão importantes mas não modificam seus hábitos?

Talvez a melhor resposta seja bastante simples... porque risco, não dá sintomas! É por isso que a tomada de consciência de que a saúde não é uma corrida de 100 metros, mas sim uma maratona, e que desperta uma postura próativa e não apenas reativa em relação à própria saúde.

A medicina de prevenção é muito mais inteligente e mais barata do que sempre correr atrás do prejuízo! A saúde ou a falta dela são como uma poupança... e uma hora a conta chega.

Para manter sua própria saúde e pensando numa longevidade saudável, Dr. Filippo pratica atividade física quatro vezes por semana, incluindo musculação e aeróbico. Ele monitora suas métricas de frequência cardíaca, nível de estresse, recuperação e qualidade de sono usando uma pulseira vestível. O Dr. adora comer bem, uma influência direta de seus pais, italianos nascidos na Itália, que misturavam italiano e português em casa. Eles sempre gostaram de cozinhar e eram muito bons nisso, o que fez com que as refeições tivessem sempre uma pegada italiana e mediterrânea, algo que ele segue em seu dia a dia, incluindo o hábito de tomar vinho com moderação. "Comida é informação e não somente carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas e minerais. A verdade é que interagem com o nosso próprio DNA", afirma. Isso trás à tona que nossos genes não são o nosso destino, porque a maneira como vivemos, o que comemos, bebemos, sentimos, assim como o meio ambiente em que vivemos, podem ligar ou desligar genes bons ou ruins. Estamos na era da epigenética!

IMAGENS RODRIGO FINOTT





A VIDA SEXUAL E A RELAÇÃO COM A MIOMATOSE UTERINA

POR DR HENRIQUE ELKIS

A miomatose uterina, também conhecida como fibromatose uterina, é uma condição caracterizada pela presença de miomas, que são tumores benignos formados a partir do tecido muscular do útero. Sabe-se que metade das mulheres em idade fértil vão apresentar alguma forma de miomas em suas vidas.

Esses tumores podem variar em tamanho e número, e se desenvolverem em diferentes partes do útero, podendo impactar significativamente a vida sexual da mulher, além de outros aspectos de sua saúde e bem-estar.

As queixas relacionadas à vida sexual são muito comuns nos consultórios de Ginecologistas e Radiologistas Intervencionistas. Muitas dessas queixas estão relacionadas aos períodos longos de sangramento, às dores em baixo ventre



e à sensação de pressão e inchaço na barriga. Muitas vezes as pacientes relatam desgaste de suas relações com seus parceiros que chegam até em separações. Os miomas podem ser de três tipos: os submucosos, que ficam dentro da cavidade uterina, os subserosos, que se projetam para fora do útero e os intramurais, que se localizam na parede muscular do útero. Os submucosos costumam ser muito sintomáticos e causar grandes sangramentos. Os subserosos causam sintomas de compressão e dor.

Além dos sintomas físicos os miomas exercem uma influência na psique das mulheres. É fundamental entender que o útero não serve apenas para menstruar e engravidar. Ele influencia diretamente a sensação de maternidade da mulher (mesmo quando a paciente opta por não ter filhos), está ligado com a fertilidade, ao orgasmo e a sustentação da pelve.

Portanto os miomas estão diretamente ligados a autoestima e imagem corporal, causa ansiedade e estresse que interfere no libido e no orgasmo e o medo da dor muitas vezes desestimula a relação sexual.

Então como resolver esse problema tão crítico para a qualidade de vida da mulher preservando o útero e suas funções?

Atualmente temos 4 opções de tratamento; o mais básico (e que não deveria ser considerado tratamento) é a **prescrição de anticoncepcionais**; os hormônios melhoram os sintomas da miomatose uterina, mas não tratam as raízes da doença; a **retirada do útero ou histerectomia** é uma opção de tratamento que deve ser evitada a qualquer custo, já que os miomas são benignos e não viram câncer, e a retirada do útero pode causar inúmeros problemas como descrito acima; a **miomectomia**, é a retirada cirúrgica dos miomas, uma técnica excelente nas mãos de ginecologistas habilitados, já que pode evoluir com a histerectomia e abortos de repetição; por fim temos a **Embolização de miomas**, uma técnica minimamente invasiva, realizada por Radiologistas Intervencionistas, que preserva o útero e suas funções.

É necessário apenas um dia de internação e as pacientes podem engravidar após 6 meses do procedimento.

Além disso, o suporte psicológico é essencial para ajudar mulheres a lidarem com os impactos emocionais e psicológicos da miomatose uterina. Terapias focadas na sexualidade, como a terapia sexual, podem melhorar a comunicação com o parceiro, reduzir a ansiedade e aumentar a satisfação sexual.

Não se esqueçam... Vocês são as responsáveis pelas suas vidas! Empoderem-se das decisões relacionadas a sua saúde e ao seu futuro! Procurem a opção terapêutica que vá de encontro com suas expectativas.



KEEP CALM E COLOQUE OS PÉS PARA Õ ALTO

POR SIMONE SANCHO

Cuidados com os pés ganham protagonismo no universo de wellness e beleza

Por que oferecemos menos cuidados as áreas que mais precisam deles?

Como sabemos, cuidar dos pés é uma prática essencial para a saúde e o bem-estar geral, porém quando precisamos priorizar os cuidados, os pés acabam sendo negligenciados. Afinal, por que damos menos atenção a essa área?

Os pés suportam todo o peso do corpo e são fundamentais para a locomoção e equilíbrio. Problemas como calosidades, micoses, frieiras, unhas encravadas e esporões de calcâneo são comuns, e podem causar dor e desconforto significativos, afetando a mobilidade e a qualidade de vida.

A Importância dos Cuidados com os Pés ou a chamada “Saúde dos Pés”

O cuidado com os pés tem despertado atenção nos últimos tempos e, não diferente de outras áreas da beleza, tem sido um nicho com grande potencial de crescimento. No geral, falando de negócios, são geral-

mente os capítulos esquecidos ou negados que se transformam em grandes oportunidades mais rapidamente.

E é exatamente nesse nicho que a “Saúde Pé” apostou.

Fundada por Magno Queiroz, podólogo renomado e membro da Câmara Técnica de Podologia, a marca focou esforços em oferecer uma gama de soluções para os pés: desde o tratamento básico até o mais especializado (podologia), e algumas vezes médico. Operando nesse segmento há mais de 18 anos, a marca se consolidou como referência em cuidados com os pés e tratamentos que vão além da estética, ocupando de forma estratégica cada vez mais esse nicho de mercado.

Como sugere Magno Queiroz: “é importante ter uma rotina (ritual) de cuidados pessoais com os pés que incluem hidratação, esfoliação e higiene.” Sim! Cuidado com os pés também é uma questão de saúde, já que hábitos adequados previnem infecções fúngicas. Isso sem falar dos grupos vulneráveis como por exemplo, os diabéticos e idosos, que necessitam de cuidados redobrados

para evitar complicações graves. Assim, cuidar da saúde dos pés vai muito além de pintar unhas ou calcanhares lisos: é preciso cuidar de unhas encravadas e ficar atento a micoses, e é exatamente aí que entra a podologia e os tratamentos. “Rotinas cada vez mais intensas e desgastantes pedem atenção constante aos pés”, e reforçam o papel do podólogo nesse cuidado que tem sido cada vez mais preventivo e menos reativo, afirma Magno. Essa é uma tendência que se bem aplicada, como no caso de Saúde Pé, permite construir negócios rentáveis, fugindo do convencional e driblando a concorrência. Nunca o termo “Spa dos Pés” foi tão buscado, e tem sido cada vez mais comum entre os rituais que ganham atenção nas redes sociais, gerando consumo imediato. Dessa forma, são tendências muitas vezes surgidas de nichos ou mercado negligenciados que, se operadas com excelência, representam o caminho mais curto entre criar marca/produto e atingir protagonismo de atuação no mercado. E você, já pensou nos nichos ocultos e não explorados no mercado de beleza? Ou melhor, já colocou seus pés para o alto hoje?

Então veja dicas e cuidados especiais e produtos para os pés por Magno Queiróz

- 1. Higiene:** Lave bem os pés diariamente com sabonete, garantindo que estejam sempre limpos e secos, especialmente entre os dedos para evitar infecções fúngicas;
- 2. Esfoliação:** Realize uma esfoliação semanal para remover células mortas e manter a pele lisa e saudável;
- 3. Hidratação:** Aplique creme hidratante nos pés após o banho e antes de dormir, para manter a pele macia e prevenir rachaduras!

TOP PRODUTOS PARA OS PÉS

1. Creme de Alta Hidratação Para Pés Ressecados Hidratat - Saúde Pé;
2. Sabonete Assepty Higieniza e Hidrata Mãos e Pés - Saúde Pé;
3. Hesfolitrat Cream - Esfoliação e Limpeza para os Pés;
4. Spray Assepty Higienizante e Cicatrizante para a pele - Saúde Pé;
5. Óleo Essencial Melaleuca 100% Puro Australiano Fungitree Oil - Saúde Pé;



SOUL 8

VITALIDADE, PERFORMANCE E LONGEVIDADE

POR NATHALY H. NERY

A Soul8 surgiu no Brasil com uma missão clara, inspirada pela jornada transformadora de seu fundador, Guilherme Lima. Depois de enfrentar um burnout severo e repensar sua abordagem à saúde, Lima, um ex-executivo do setor financeiro com passagens por grandes empresas como McKinsey, BlackRock e HSBC, descobriu o poder revitalizante dos hábitos saudáveis. Sua experiência demonstrou que uma rotina consistente de exercícios pode ser um divisor de águas na busca por um bem-estar duradouro.

Motivado por sua própria transformação, Lima aprofundou-se no estudo da epigenética — a ciência que examina como os nossos hábitos e ambiente moldam nossa saúde e longevidade. No último ano, ele lançou um inovador programa de saúde integrada que combina tecnologia de ponta com o conhecimento de profissionais de diversas áreas. Este programa foi criado para ajudar pessoas a alcançarem uma vida não apenas longa, mas também rica em qualidade e bem-estar.

“Minha carreira seria muito diferente se não tivesse incorporado a prática regular de exercícios à minha rotina. Após estudar o impacto dos hábitos saudáveis, percebi que

manter um equilíbrio entre atividade física, sono e alimentação é fundamental para uma vida plena e produtiva”, compartilha Lima. Um ponto crucial da pesquisa de Lima foi o conceito das Zonas Azuis, regiões do mundo conhecidas pela alta concentração de centenários. Estes lugares demonstram que a longevidade não é apenas uma questão de genética, mas também de estilo de vida. No Brasil, o número de centenários cresceu de forma notável na última década. Dados do Censo 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que a população com mais de 100 anos saltou de 24,2 mil em 2010 para cerca de 37,8 mil, um aumento de 56%.

No entanto, Lima aponta uma preocupação importante: apesar do aumento na expectativa de vida, a qualidade de vida está em declínio. Muitas pessoas acabam passando seus anos em situações de fragilidade, como em leitos hospitalares ou cadeiras de rodas. “No Brasil, embora a expectativa de vida seja de 76 anos, cerca de 80% da população desenvolve algum tipo de morbidez a partir dos 60 anos”, alerta Lima. Uma pesquisa do banco UBS com cinco mil clientes em 10 países revelou que, para 90% dos entrevistados, a saúde é mais

importante do que a riqueza.

O desejo de investir em longevidade e qualidade de vida está crescendo. Lima acredita que a chave para o bem-estar duradouro está no equilíbrio dos pilares fundamentais da saúde. “Não adianta manter uma alimentação saudável se você não faz exercícios ou não cuida do sono. Todos esses aspectos devem estar em harmonia para garantir um bem-estar verdadeiro”, ressalta.

Lima propõe uma visão integrada da saúde, que desafia a abordagem tradicional que separa as especialidades médicas. Para ele, todos os fatores que contribuem para a saúde precisam estar em sintonia para promover um bem-estar completo. Se tivesse que escolher entre nutrição, exercícios e sono, Lima escolheria priorizar o sono de qualidade. “Você pode treinar intensamente, mas se não está dormindo bem, seus esforços serão em vão, pois você acumula gordura em vez de ganhar músculo”, conclui.

A Soul8 busca transformar a forma como abordamos a saúde e o bem-estar, oferecendo uma solução que vai além dos métodos convencionais e promove um equilíbrio essencial para uma vida longa, saudável e enriquecedora.

Revolucionando o Desempenho da Soul 8

No cenário atual, onde a busca pela excelência física e mental alcançou níveis sem precedentes, a Soul 8 se destaca por levar o treinamento e a performance a um novo patamar. A abordagem inovadora da empresa combina ciência avançada, tecnologia de ponta e um acompanhamento holístico para transformar os resultados de seus clientes de forma rápida e eficaz.

A ciência fundamenta cada aspecto do treinamento. O processo vai além do simples esforço físico, incorporando dados e técnicas modernas para uma estratégia de desempenho altamente eficiente. Utilizando biomarcadores e análises detalhadas, a empresa compreende profundamente o

estado de saúde e as necessidades individuais de cada cliente. Isso permite a criação de planos de treino e nutrição que maximizam a performance e aceleram os resultados desejados.

Um dos grandes diferenciais é a utilização do sono como uma ferramenta crucial para o desempenho. A empresa reconhece a importância da qualidade do sono para a recuperação e o rendimento físico, monitorando e ajustando os padrões de sono de seus clientes para otimizar a recuperação e preparar o corpo para desafios físicos. A nutrição também é abordada de maneira personalizada, com planos alimentares adaptados às necessidades e metas de cada indivíduo, criando um ciclo virtuoso que potencializa os resultados.

A tecnologia desempenha um papel fundamental no método da Soul 8. Com o uso de dispositivos avançados para monitoramento contínuo da saúde, a empresa é capaz de ajustar os treinos e a nutrição em tempo real, proporcionando insights valiosos e um acompanhamento mais preciso e eficaz. Esse monitoramento detalhado assegura que cada aspecto do treinamento e da recuperação esteja alinhado com os objetivos específicos de cada cliente.

O acompanhamento oferecido é totalmente personalizado e integrado. A atenção meticulosa aos detalhes garante que todos os elementos do desempenho, desde o treino até a recuperação, estejam perfeitamente coordenados para atingir as metas individuais. Se você está em busca de uma experiência que vá além do convencional e prometa resultados reais e rápidos, a abordagem única que você definitivamente nunca encontrou antes.

Com uma combinação de ciência, tecnologia e um acompanhamento detalhado, redefine o conceito de excelência no desempenho físico e mental. Prepare-se para experimentar uma transformação completa e alcançar seus objetivos de maneira inovadora e eficaz.



QUANDO INVESTIR EM VOCÊ?

POR SAMANTHA HACKRADT



Esse é um processo crucial para o desenvolvimento pessoal ou profissional. A hora certa para começar essa jornada pode variar de pessoa para pessoa, mas alguns sinais e momentos podem indicar que é o momento ideal para dar esse passo.

1. Quando você sente um descompasso entre suas ações e seus valores:

Se você percebe que suas escolhas e comportamentos não estão alinhados com o que realmente acredita ou valoriza, pode ser um sinal de que é hora de investir em autoconhecimento. Entender suas verdadeiras motivações e valores pode ajudar a fazer escolhas mais alinhadas com seu verdadeiro eu.

2. Quando enfrenta desafios emocionais ou relacionais:

Dificuldades em relacionamentos pessoais ou profissionais, sentimentos constantes de insatisfação ou insegurança podem ser indicadores de que há aspectos internos que precisam ser explorados e compreendidos. Investir em autoconhecimento pode oferecer insights valiosos sobre suas reações e padrões de comportamento, ajudando a melhorar suas interações e aumentar sua satisfação.

3. Quando busca crescimento pessoal ou profissional:

Se você está em um ponto de sua vida em que deseja avançar em sua carreira ou atingir metas pessoais mais ambiciosas, o autoconhecimento pode ser uma ferramenta poderosa. Conhecer suas habilidades, limitações, preferências e paixões pode orientar melhor suas decisões e estratégias de desenvolvimento.

4. Quando se sente perdido ou sem direção:

A sensação de estar perdido ou de não saber qual caminho seguir é um sinal claro de que o autoconhecimento pode ser necessário.

Investigar suas próprias motivações, interesses e objetivos pode ajudar a encontrar clareza e propósito, direcionando suas ações e decisões de forma mais assertiva.

5. Quando deseja melhorar a autoaceitação e a autoestima:

Se você está lutando com a autoaceitação ou com a baixa autoestima, trabalhar o autoconhecimento pode ajudar a construir uma imagem mais positiva de si mesmo.

Compreender suas qualidades e aprender a lidar com suas imperfeições, pode promover um maior senso de valorização pessoal e autoestima.

6. Quando busca tomar decisões mais conscientes:

Ter um entendimento mais profundo de si mesmo pode levar a decisões mais conscientes e alinhadas com seus verdadeiros objetivos e valores. Se você se encontra frequentemente indeciso ou inseguro sobre suas escolhas, investir em autoconhecimento pode fornecer a clareza necessária para agir com mais confiança.

7. Quando deseja cultivar uma maior empatia e compreensão dos outros:

O autoconhecimento não é apenas sobre entender a si mesmo, mas também sobre como isso afeta suas interações com os outros. Compreender suas próprias emoções e motivações pode ajudar a desenvolver uma maior empatia e compreensão das perspectivas alheias, melhorando suas relações interpessoais.

Investir em autoconhecimento é um processo contínuo e enriquecedor, que pode trazer benefícios significativos para várias áreas da vida. Reconhecer esses sinais pode ser o primeiro passo para começar essa jornada de autodescoberta e crescimento pessoal. Costumo brincar, que uma vez que você se dedica ao autoconhecimento é um processo sem fim, cada etapa da sua vida, será dedicado a um tema, um desafio, uma meta diferente, a ter mais consciência sobre seus atos, suas reações, Eu, por exemplo, estou numa fase de descobrir a minha árvore genealógica e as feridas internas que tanto me machucam. Para isso, terapia e explorando a minha árvore. Mas fica para a próxima matéria

ÁFRICA DO SUL

SAFARI, VINÍCULAS, CORES E SABORES

POR MARCELO BARONE - CONCIERGE DE VIAGEM

No terceiro trimestre de 2023, finalmente os voos Brasil para África do Sul voltaram a operar, depois da pandemia do Covid-19. Eram aguardados ansiosamente por operadores e hoteleiros, afinal de contas a única forma de chegar até lá, desde o Brasil eram em voos via Oriente Médio ou países do norte da África, que nem sempre apresentam boa malha aérea ou qualidade de serviço e atendimento.

Decidimos explorar o país bem no começo de 2024, justamente para trazer a prateleira as opções de viagem para nossos clientes mais exigentes e aventureiros, além dos que buscam atividades fora do óbvio.

Por isso, escolhemos embarcar no fim de fevereiro para a África do Sul. Com a ajuda de nosso parceiro operacional preferencial, a TTW Group, montamos um itinerário desenhado a quatro mãos e com um único objetivo: conhecer produtos que voltaram aos holofotes com novidades para testá-los, além das novidades que se apresentam como a mídia como incríveis e imperdíveis. Nos iríamos julgar isso. Nem sempre o que a mídia publica é a realidade, e nosso objetivo era saber mais a fundo o que acontece e o que há de novidades - nem sempre conhecidas para oferecermos.

Iniciamos a pesquisar e acionar contatos locais na África para ver o que visitaríamos, qual rota fazer e o que visitar. Levamos uns 45 dias para montar o roteiro ideal e aí partimos para as reservas. Nosso objetivo era testar tudo, o que nos levou a reservar uma noite em cada hotel nas sete noites que ficaríamos por lá.

Nossa primeira parada era Hoedspruit, base aérea localizada na área do Kruger National Park para fazermos um safari e buscar os Big Five. Apenas 30 minutos de voo de Johannesburg, chegamos na base aérea e lá já estavam nos esperando o Ian e John, o ranger e o tracker que ficariam comigo três dias para conhecermos tudo que a reserva tinha a oferecer. Desembarcados, malas retiradas na esteira do charmosíssimo aeroporto escondido em meio a paisagem, embarcamos na Land Cruiser, e em 100 metros, já entramos na propriedade da reserva do Kapama Safari

– literalmente 2 minutos do aeroporto, o que é uma bênção para quem vem direto do Brasil - melhor escolha de itinerário. Em 30 minutos já estava sendo recebido pela simpática Claire no Kapama Karula, o lodge de luxo da Kapama. Hospedado numa villa deliciosa, enorme, piscina privativa com vista para a savanah, já desarrumei a mala, aquele banho para lavar a alma e já parti para o almoço, numa biblioteca lindíssima, rústica e tematizada em sua decoração com as mais finas telas e mobiliários africanos. Um charme!

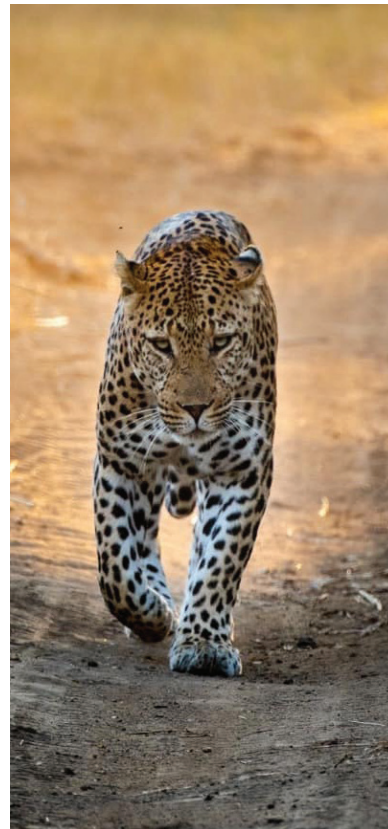
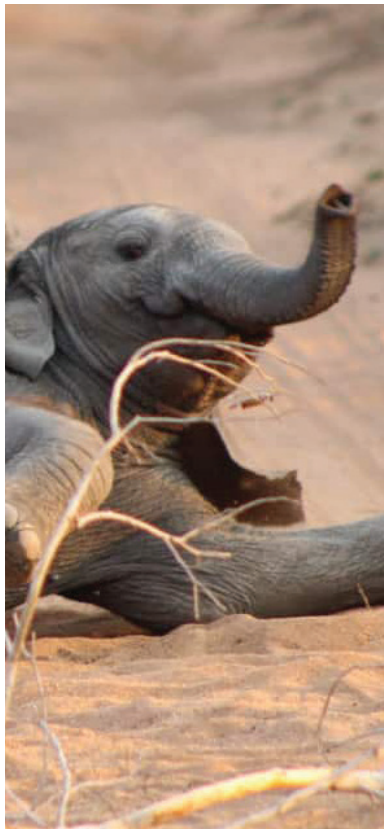
Várias opções de cardápio prontamente apresentado pela Charlene, a hostess do restaurante, almocei algo local, pois logo mais, em menos de uma hora, faria meu primeiro safari no Kapama.

Era 16h, embarquei junto com o Ian e John para aventurarmos pela reserva do Kapama. Estava calor, uns 32 graus, mas nada abafado ou aquele calor que incomodava – por incrível que pareça. Em menos de 15 minutos já nos deparamos com aquelas lindas girafas se alimentando da copa das árvores. Como são lindas! Vida que segue, circulando com binóculos na mão e os drivers se comunicando por rádio, sempre um dando dica para o outro de onde estão ou onde achar tal animal – isso sim fez a diferença.

Aí começamos a avistar rinocerontes, hienas, muitas hienas, javalis, aves das mais variadas etc. Já estava anoitecendo, mais fresquinho e de repente, numa curva em meio aos arbustos, cinco leões devorando o que antes era um búfalo. Incrível! Um banquete dos deuses para aquelas cinco ladies. Duas já estavam estiradas no chão, com respiração ofegantes, panca cheia e as outras três ainda se deliciando.

Fiquei ali observando por meia hora, até que uma delas saiu de fininho em busca de água. Perto de onde estávamos havia uma lagoa e a seguimos, (quando digo seguimos, me refiro a estarmos no jeep, seguros e irmos atrás dela, devagarzinho.)

O engraçado é que os animais não conseguem distinguir as pessoas no jeep individualmente. Para eles é tudo uma única imagem. Por isso que não há perigo de ficarmos dentro do jeep observando a vida selvagem



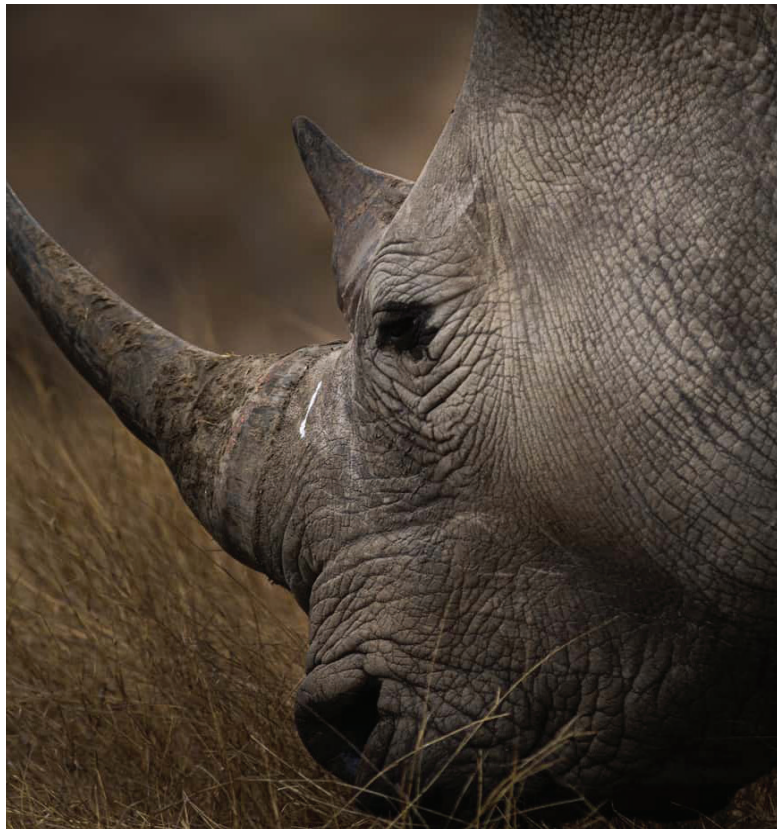
fora do veículo.

Voltando a essa leoa, rapidinho ela estava as margens do lago se hidratado. Anoiteceu, e segui para o lodge. Aquela refrescada, e claro uma bebidinha.

Vocês sabiam que a maioria dos safaris é all inclusive? Café, almoço, jantar e todas as bebidas alcoólicas e não alcoólicas inclusas, inclusive as do frigobar da sua vila. Pois é, sorte que estava na África do Sul, onde temos ótimos vinhos. Foi o tempo de abrir uma garrafa de vinho, sentar o deck da minha vila a beira da piscina e dar uma trabalhadinha apreciando um bom vinho local.

Na manhã seguinte, as 5h levantei e já encontrei o lan para sairmos pro safari matutino. Maravilhoso, era como se fosse uma continuação do noturno. Muitos elefantes, mais girafas, leões e leoas, foi muito legal. Como ainda estava fresquinho, os animais estavam ativos e circulando.

Como estava a trabalho, além do lazer, nesse dia me dediquei pela manhã a visitar dois lodges do Kapama que ficam na mesma reserva. O primeiro foi o Bufalo Camp, um



lodge que amei - pois eram tendas em forma de palafitas com todo o luxo que tinha no meu hotel, ar-condicionado, frigobar, banheiro enorme com banheira e uma ducha deliciosa além de uma varanda enorme com vista para a savana. Mesmo sendo uma tenda, o conforto estava ali presente, inclusive uma piscina de uso coletivo nas áreas comuns do hotel. Vale muito a pena considerar como uma boa opção de hospedagem.

Dali, seguimos para o Kapama Southern, outro meio de hospedagem, um pouco mais simples em relação ao Karula, onde estava e ao Bufalo Camp - alias, esse a proposta era diferente - mas muito legal. Mais popular, porém com os mesmos cuidados na decoração e serviço. Mais econômico, mas com todos os serviços oferecidos nos demais, all inclusive, dois safaris diários e tudo mais. Comecei a entender a diferença entre eles. Essa diferença ficou ainda mais clara depois do safari da tarde, onde fui visitar o Kapama River Lodge, um hotel bem legal, melhor que o Southern, onde os quartos eram divididos em dois prédios. Um deluxe, mais tematiza-

do em Africa, e as Spas Suites, mais amplas e próprias para acomodar até três pessoas por apartamento. Uma ampla área de lazer comum, piscina com bar molhado, Spa e um novíssimo restaurante, esse lodge me encantou, principalmente para famílias que viajam com filhos ou amigos que queiram estar juntos. Os quartos possuem a possibilidade de famílias se hospedarem próximas, pois existem alas do hotel onde quartos podem se comunicar através de um hall.

Na parte da tarde, o safari foi intenso, muito legal, mas ainda tinha que visitar a última novidade do Kapama. Eles construíram uma residência, ou seja, uma casa com 3 suítes para acomodar até 6 pessoas com uma estrutura super completa. Academia de ginástica, ampla, área de lazer externa, piscina, sala de jogos, escritório e até um chefe de cozinha residente - que está a disposição da família para atender os desejos culinários. Uma superatenção, que para famílias mais numerosas vale muito a pena essa exclusividade. O mais legal é que para essa casa você terá um jeep exclusivo para você, com seu ranger e tracker. Fazendo as contas



na ponta do lápis vale muito a pena se hospedar nessa casa se você viaja em um grupo de seis pessoas.

Esse dia me dediquei ao trabalho, afinal essa era a intenção de estar por lá. Muitas anotações, fotos, visitas e conversas com a equipe de cada lodge. Todos muito simpáticos, receptivos e ansiosos em receber brasileiros. Na manhã seguinte, arrumar mala, pois voaria para Cape Town. Como a base aérea era ali ao lado, sai pouco tempo antes do voo, o que ajudou muito a descansar do dia intenso anterior. Voava de Airlink, uma cia aérea local que opera com aviões Embraer, os mesmos da Azul aqui do Brasil – um serviço de bordo super bom, poltronas em couro, confortáveis e um voo rápido de 1h40 até meu próximo destino.

A partir daí começaria a correria, afinal seriam cinco noites, cinco hotéis diferentes, o que não permitiria que eu arrumasse ou desarrumasse a mala diariamente. Pousamos em Cape Town as 16h30 e lá já estava meu guia local, John (alias todos se chamam John por lá, pois os nomes de batismo são super complicados e variam de acordo a tribo onde nasceram).

Esse John era Moçambicano de nascença, mas fora criado em Cape Town e falava até que bem o português, o que ajudaria muito quando enviarmos clientes que não tem domínio da língua inglesa. Do aeroporto fomos para o hotel, já no fim do dia. Essa noite me hospedaria no bairro Gardens, alto da cidade, próximo a Table Mountain – Cape Cadogan, uma casa do século 19, branca, estilósissima e cheio de charme. Quartos no térreo e no andar superior, amplos e confortáveis, varanda estilo Bayoux (me lembrou muito New Orleans). Hospedado num quarto com vista para a Table Mountain, aproveitei para descansar um pouco para depois jantar ali mesmo, no Upper, um restaurante local ao lado do hotel. Delicioso. Super jovial, estilo Vila Madalena, gente bonita e animada. Anotem, pois a gastronomia deles é incrível e saborosa. Pedi uns três pratos de entrada, todas opções locais para experimentar. Valeu a pena. Foi uma introdução a cozinha sul-africana.

Na manhã seguinte, as 8h, me encontraria com o John para fazermos uma programação

que normalmente as pessoas levam três dias, mas a missão era cumpri-la em um dia. Partimos do hotel rumo a Table Mountain, apenas 3 minutos em carro, chegando lá, a fila para compra do ingresso estava bem cheia, igual a da subida do bondinho. Sim, há outras formas de subir além do bondinho – várias trilhas a pé levam até o topo da montanha em até 3h de caminhada. A paisagem é incrível, mas não tinha esse tempo. Optei por pagar o sistema fastpass (USD 50), eu fui colocado literalmente dentro do primeiro bondinho e subi até o topo. Lá me juntei a um grupo de alemães que estavam sendo guiados por um guarda parque, onde ouvi todas as explicações a respeito da Table Mountain, do sistema de elevação e de sua história. Muito interessante, mas nada comparado a vista panorâmica 360 graus que temos lá de cima. Um passeio imperdível. Partimos para o Cabo da Boa Esperança, 1h dali de carro. Optamos irmos pela estrada rápida, para ganharmos tempo e, chegando já na área do Parque Nacional pude entender

o que os navegadores dos séculos passados relatavam dos mares agitados, ondas gigantes e ventos cortantes. Lindo o lugar, mas o tempo nublou de repente e começou a garoar. Seguimos para a praia dos pinguins, Boulders, onde simpáticos pinguins perambulavam a beira mar, entreterendo os turistas. Vale a visita. A praia é lindíssima e está a caminho do Cabo da Boa Esperança. Como teríamos que regressar a Cape Town, optamos por voltar via litoral, percorrendo a Hout Bay Road, no Tokai Forest Reserve. Uma estrada panorâmica lindíssima, onde do lado direito do carro descia um penhasco altíssimo e do lado esquerdo, o Oceano Atlântico. Essa estrada foi construída por italianos nos anos 50, que para a época a tecnologia e a técnica para construir em lugares como esse, tinham de ser muito evoluídas, segundo o Jonh. Realmente as paisagens eram incríveis. Realmente é difícil de descrever, pois cada curva a paisagem mudava. Como missão dada é missão cumprida, era



quase 18h na volta a Cape Town, mas dessa vez já em outro hotel. Essa noite dormiria no icônico Belmont Mount Nelson, uma referência de luxo na cidade.

Um complexo de prédios históricos em meio ao bairro Gardens, todos em cor rosa, esse hotel é sinônimo de elegância, luxo e atendimento. Uma recepção em madeira escura brilhando, um time simpático de recepcionistas me recebeu com sorriso no rosto. Uma vez anunciado, fui recebido pela gerente de vendas Natasha, uma simpática sul-africana que me levou para conhecer todo o hotel. Realmente me impressionou a beleza do lugar, mas tudo com elegância harmonizada, em tons pastéis, quartos amplos, jardins impecáveis e uma piscina que de longe me chamava para dar um mergulho.

Muita conversa durante a visita até sentarmos para tomar algo no bar do hotel. Lugar agradável numa área externa próximo a recepção, lotada de hóspedes curtindo o pôr do sol. Ali começou uma viagem gastronômica pela África do sul. A Natasha me

fez experimentar excelentes cervejas locais, produzidas ali mesmo na cidade, além de petiscos variados, todos com sabores da região, um mais gostoso que o outro. Chega o gerente geral, simpaticíssimo Thiago, que havia morado no Brasil e dirigido o “Belmont Foz do Iguaçu” e aí a conversa ficou mais animada. Foi uma noite muito agradável, onde três profissionais do turismo trocavam experiências, idéias e falávamos do nosso dia a dia. De lá, nasceram muitas ideias de como melhorar ainda mais o atendimento dos nossos viajantes. Aguardem!

Cedinho já começava nossa agenda, dessa vez para visitarmos as regiões dos vinhos, onde o plano era visitar vinícolas que havia pesquisado e que estavam fora do circuito turístico – amo sair da caixa – acho que o verdadeiro profissional da área precisa sempre buscar inovar, sair do mesmo e ser ousado. Os mesmos, nossos clientes não querem, e o que penso. Por isso fiz minha lição de casa e antes de ir conversei com muita gente da área de vinhos - achamos três vinícolas incríveis, únicas que nem mesmo nosso guia Jonh, nem nosso receptivo local, conheciam. E olha que eles ficaram de queixo no chão.

Uma hora depois que saímos de Cape Town, escolhi visitar a vinícola premium, uma pequena vinícola boutique bem charmosa, com rótulos premiados e deliciosos, afinal para saber isso tive que degustar os oito rótulos premium da vinícola. Como funcionava: cada rótulo degustado você pagava uma taxa. Se você comprasse vinho, esse valor da degustação era descontado ou até isento. Descobri que o melhor Merlot das safras 2021 e 2022 sul africanos, eram deles, e é claro que tive que comprá-los.

Saímos de lá rumo à próxima vinícola, bem ao lado, dessa vez uma mais conhecida pelos sommeliers locais, mas desconhecida pelo nosso guia - que se surpreendeu novamente. Dessa vez degustamos os vinhos da vinícola vizinha, que realmente me deixaram animados. A sala de estar da vinícola estava cheia, na verdade era 11h e as 8 mesas de degustação estavam ocupadas. Como não tinha tempo de sobra, me apresentei, conheci o enólogo chefe e expliquei que estava ali em



busca de novas pérolas para nossos clientes amantes do bom vinho. O rapaz só faltou me carregar no colo. Me fez degustar quatro rótulos premium ali mesmo, no balcão da vinícola e é claro que todos eram maravilhosos, o que me fez ficar mais preocupado com a mala. Mais quatro pro estoque. E seguimos. No caminho, o Jonh quis me apresentar uma vinícola e hotel Delaire Graff, perto dali e valeu a pena. Eles além de terem uma vinícola e restaurante delicioso, tem um hotel Relaix Chateaux no alto da montanha com dois restaurantes exclusivos para seus hospedes de culinária oriental. Tudo muito elegante, belas obras de arte espalhadas pela propriedade, jardins verdes brilhante super bem cuidados, mas como estavam lotados não pude conhecer suas villas, mas pelos comentários locais, são maravilhosas. Aliás, os amantes de diamantes se encantarão com a joalheria que fica no lobby da propriedade, do mesmo proprietário do hotel, o joalheiro Laurence Graff.

Como tínhamos uma visita agendada na Babylonstoren, uma propriedade com hotel, restaurantes e fazenda, seguimos viagem. Nosso objetivo era visitar os lodges da fazenda, e entender como eles trabalhavam, afinal de contas eles além de restaurante, mercado de queijos, pães, carnes e delícias locais, eles ainda ofereceriam charmosos dormitórios de um a três quartos para viajantes em busca de descanso ou férias em um ambiente autossustentável. Realmente a proposta bem interessante para quem quer se desconectar ou até mesmo fazer um passeio de dia inteiro desde Cape Town.

Partimos de la rumo a Leeu Estates, uma propriedade para os mais exigentes. São dois edifícios, uma casa com seis suítes e outras duas construções em estilo de villa, sendo uma com quatro suítes e outra com duas suítes em meio a montanha cercada de parreirais, realmente um charme.

O conceito de luxo e exclusividade se enquadra muito bem com a Leeu Estates. Uma equipe de colaboradores muito simpáticos e atentos, te recebem com um sorriso estampado no rosto e já lhe oferecem uma toalha umedecida fria e um welcome drink conforme seu

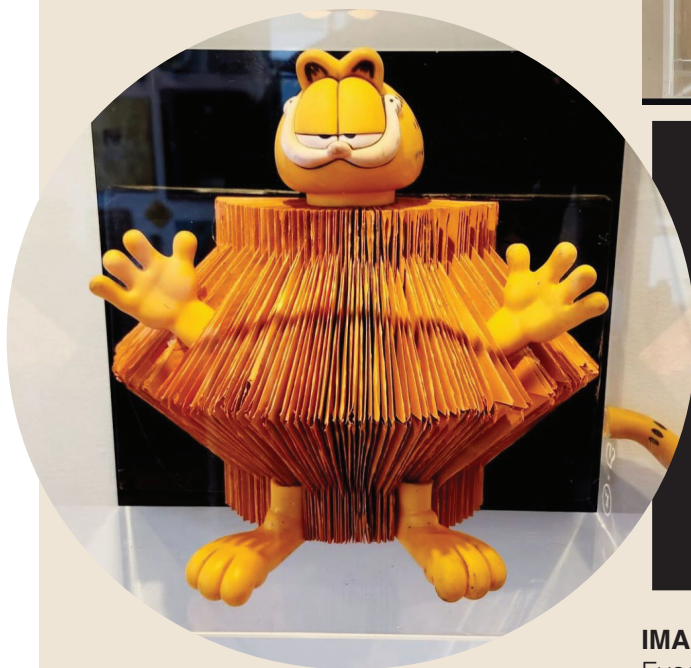


desejo, já quebrado aquela viagem de uma hora desde a cidade. Ponto alto sem dúvida e o La Petite Colombe, um restaurante gastronômico que atende exclusivamente seus hospedes com uma gastronomia impecável e cheia de surpresas.

THIS IS NOT A NELSON LEIRNER

THIS IS NOT A NELSON LEIRNER - 2020

Os dupla cria sobre os catálogos da Sotheby's e Christie's, um diálogo entre o passado e o presente, através de personagens marcantes dos anos 80, desafiando o público a renomada obra de Leirner através de uma nova perspectiva divertida. Cada obra é única.



PÁGINAS DOBRADAS

Personagens reimaginados: ARTE
NAS PÁGINAS DOBRADAS - 2023
Collab R2 Studio + Sofia Derani
Esculturas tridimensionais não apenas capturam a essência dos personagens animados, mas também preservam a textura e a história dos livros antigos. Cada obra é única.

IMAGINE PEACE

IMAGINE PEACE - 2023

Evoca uma poderosa mensagem de paz através de uma reinterpretação de um dos momentos mais icônicos da história contemporânea. Inspirada pela poderosa imagem do corajoso chinês que enfrentou tanques de guerra na Praça da Paz Celestial Sempre com um personagem bem diferente.



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

YES,
WE DO

WELL MEDIA & COPY

SOCIAL MEDIA | COPY | STORY TELLING

tel. 11 99292-7070

@wellmediaco