

WELL®

#42



PAULA M. CARRANO
O PODER DAS CORES NO BEM-ESTAR

UM NOVO
PATAMAR DE
PERFORMANCE





SOUL8

Atinja suas
ambições de performance
esportiva, bem-estar, saúde
e qualidade de vida.

[SHAPE YOUR MIND]

REMOVER TOXINAS PARA MELHORA DA SAÚDE

BOOST DE
ENERGIA E
VITALIDADE

REGENE-
RAÇÃO
CÉLULAR

AUMENTO
DA FUNÇÃO
COGNITIVA

ACELERA
O META-
BOLISMO

<https://en.ayus.group>



SAIBA MAIS



RESERVAS E MAIORES INFORMAÇÕES - CONCIERGE DE VIAGEM
TEL. 11 96888-0555 | @concierge_viagem

HELLO,

ISSUE #42 - SET | OUT - 2024

Olá, Wellners!

Estamos quase em ritmo de festa, não é mesmo? Já posso ouvir as propagandas de natal. Ver os panetones nas prateleiras dos supermercados e claro, a vontade de estarmos com o corpo em ordem para o verão de 2025.

Nessa edição, trouxemos a Paula Carrano - uma artista INCRÍVEL - que conheci através do Instagram, e me recebeu em sua casa para mostrar a obra de arte espetacular pela qual me apaixonei.

Fato é: as cores e os detalhes sempre participaram ativamente do meu mundo, desde criança. Eu tenho dedicado um tempo voltado à minha criança interior para acolhe-la com carinho.

Fica aqui um convite: olhe sua criança interior, reconheça e trate ela com o carinho que merece, afinal, irá morar dentro de você o resto da vida.

Essa edição está recheada de assuntos interessantes, cores e detalhes para que você desfrute ainda mais da vida.

*Com amor,
Sam Hackradt.*

sam@wellmag.com.br



WELL\ TEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt

Mídias | Diretora Editorial: Nathaly H. Nery

Fotógrafo: Rodrigo Finotti

Projeto Gráfico: Estudio S.A

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag



CONTEUDO

1 ESTÉTICA

Corpo pronto para o verão

- DRA. ANA CLARA FARIA (Dermatologista)

@DRA.ANACLARADERMATO

2 VIBES

Biohacking e Quantec Pro

- BIA DE LUCA (Terapeuta Vibracional)

@BIADELUCA

3 SONO

Apnéia infantil

- DR GUILHERME BRASSANINI (Otorrino)

@DRGUILHERMEBRASSANINI



4 SAÚDE

Menopausa e a saúde muscular

- PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA (Endocrinologista)

@DRFILIPPOPEDRINOLA



5 DERMA

Rejuvenecimento

- DRA. MARCELLA DELCOURT (Dermatologista)

@DERMATOLOGIACONSCIENTE

6 FINANÇAS

Herança ou legado?

- SILVIA MACHADO (Comportamento Financeiro)

@SILVIAMACHADOFINANCAS

7 CONEXÃO

Terapia Elementar

- CAROL VELLOSO (Terapias e Spa)
@ACAROLINAVELLOSO
- Dra Caroline Accorsi (Médica)
@DRACAROLINEACCORSI

8 INTERVENÇÃO

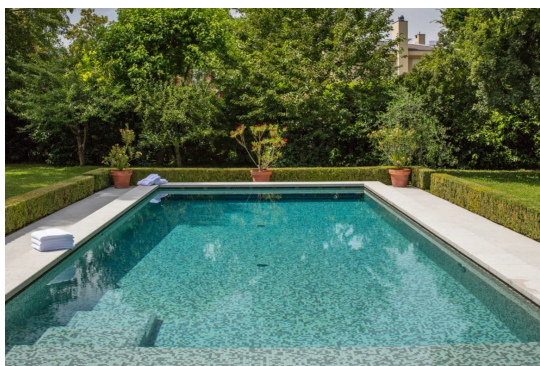
O Intervencionista e o bem-estar

- DR. HENRIQUE ELKIS (Radiologista Intervencionista)
@DR.HENRIQUEELKIS

9 CHECK-IN

Clinicas de bem-estar na Suíça

- FERNANDA & MARCELO BARONE
(Boutique de Viagem) **@CONCIERGE**



10 LONGEVIDADE

Emagrecimento

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

11 EMPREENDER

Semana da moda em Paris

- SIMONE SANCHO (Empreendedora)
@BELONGBE



12 INSIDE

O poder da troca

- SAM HACKRADT (Desenvolvimento Humano)
@SAMHACKRADT

ANUNCIE NA WELL

Para receber o nosso MídiaKit e valores, entre em contato conosco
hello@wellmag.com.br | 11 99292-7070



BIOHACKING E QUANTEC PRO

POR BIA DE LUCA

Tem-se falado muito sobre biohacking nesses últimos tempos, certo? Mas você sabe o que significa?

O biohacking é um conjunto de práticas que envolve o uso de ciência, tecnologia e auto-conhecimento para melhorar o desempenho humano e alcançar objetivos de saúde, longevidade e produtividade. As técnicas variam desde otimizações nutricionais, até a utilização de dispositivos tecnológicos que monitoram ou alteram as funções corporais. Dentro da tecnologia, vou focar no Quantec Pro. O Quantec Pro é um dispositivo que faz parte da categoria de biocomunicação instrumental, uma área que foca na interação entre o campo energético dos seres vivos e aparelhos eletrônicos, que buscam detectar e corrigir desequilíbrios. O conceito central desta tecnologia, é que todo ser vivo emite frequências eletromagnéticas ou campos de energia, que podem ser lidos e ajustados para promover a cura ou o equilíbrio.

Utilizando o diodo de ruído branco, que capta as vibrações eletromagnéticas de uma pessoa, animal, ambiente, empresa ou plantação, essas informações são usadas para identificar desequilíbrios energéticos.

Em seguida, o aparelho emite frequências corretivas. O objetivo é restaurar o equilíbrio do campo energético, promovendo a saúde e o bem-estar em níveis sutis.

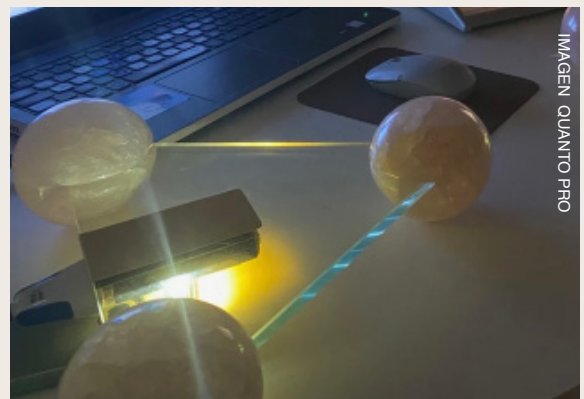
Dentro do biohacking, sua utilização pode ser vista como uma forma de integrar tecnologias de biocomunicação instrumental no processo de otimização da saúde.

Possíveis aplicações no biohacking:

Diagnóstico energético: Utilizar o Quantec para identificar desequilíbrios no campo energético de uma pessoa, ajudando a encontrar áreas que precisam de ajuste para otimizar o desempenho físico e mental.

Tratamento preventivo: O aparelho poderia ser usado para monitorar e ajustar continuamente o campo energético, prevenindo o surgimento de problemas, antes que eles se manifestem no físico.

Alinhamento vibracional: O Quantec pode ser uma ferramenta de ajuste contínuo, tendo em vista que o corpo tem uma frequência natural e que a saúde depende do equilíbrio energético. Além dessas aplicações, o tratamento utilizando o Quantec Pro pode potencializar outras abordagens, como dieta e nutrição, suplementação e otimização do sono, entre outras, e os resultados são fantásticos! Já atendi mais de 2.500 clientes com essa técnica nos últimos 16 anos. Se quiser saber mais, entre em contato comigo.



INOVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE

Camila Covelo, uma designer com vasta experiência e que conhece bem os desafios de ter pele sensível, decidiu criar espumas de limpeza que não apenas limpam, mas também cuidam da pele. Desenvolvidas com foco na sustentabilidade e qualidade, suas fórmulas são adequadas para as mãos, rosto e área íntima. Camila, que na época trabalhava com cosméticos artesanais, enfrentou uma dermatite severa devido ao uso constante de álcool gel durante a pandemia. Em busca de uma solução, ela se deparou com espumas de limpeza importadas que se mostraram uma alternativa mais gentil para a pele. Quando o estoque dessas espumas acabou e as viagens estavam restritas, ela decidiu pesquisar uma fábrica que pudesse produzir uma versão própria.

Com sua experiência em cosméticos artesanais e sua formação em Moda, Camila iniciou um projeto que a levou a desenvolver espumas que garantem a higiene das mãos, eliminando 99,9% das bactérias sem causar ressecamento ou danificar esmaltes e joias. Essa jornada empreendedora, que ela herdou do pai, começou a ganhar vida durante a pandemia, levando ao surgimento da Happie.

A produção das espumas é feita em pequenas quantidades, utilizando matéria-prima sustentável e com formulações veganas. Além disso, os frascos possuem um design elegante, tornando-os práticos para qualquer ocasião. Todas as fórmulas são biodegradáveis, contribuindo para a redução de resíduos que poluem nosso meio ambiente.

A espuma antisséptica para as mãos não só limpa como também hidrata, sendo livre de álcool,

parabenos, ftalatos e triclosan. O resultado é um produto que não prejudica as joias, não resseca a pele e não compromete a saúde das unhas, além de ser seguro, pois não é inflamável.

Outro destaque da Happie é a espuma íntima, que contém probióticos para manter a saúde da região, equilibrando o pH e prevenindo infecções. Com um aroma delicado de óleo essencial de Ylang Ylang, essa espuma pode ser utilizada com ou sem enxágue, oferecendo praticidade para o dia a dia.

As espumas Happie são uma escolha inteligente para quem busca cuidar da pele de forma sustentável, aliando proteção e estética de maneira criativa.



(happie)





TERAPIA ELEMENTAR

POR CAROL VELLOSO & DRA. CAROLINE ACCORSI

Nos últimos anos, o conceito de saúde tem sido ampliado para além da ausência de doenças, buscando um equilíbrio integral entre corpo, mente e espírito. É nesse contexto que a medicina integrativa surge como uma poderosa aliada, reunindo práticas convencionais e terapias complementares para promover um cuidado mais holístico e personalizado. Um dos métodos mais inovadores e promissores dentro dessa abordagem é a Terapia Elementar, que une princípios da antroposofia, psicologia positiva, fitoterapia e aromaterapia.

A Terapia Elementar é uma metodologia desenvolvida por Ana Carolina Velloso - a partir da integração desses conhecimentos, visando harmonizar o indivíduo com as forças da natureza e os elementos que regem sua constituição física e emocional. Inspirada pela antroposofia, ciência espiritual que vê o ser humano como um ser multidimensional, essa prática busca dialogar com os quatro elementos da natureza (terra, água, ar e fogo) para equilibrar corpo e mente. No campo da alimentação, a Terapia Elementar se une a profissionais como nutricionistas e médicos nutrólogos, como a Dra. Caroline. A proposta é uma vida saudável sem radicalismo, que considera o alimento em sua totalidade, observando sua qualidade energética e como ele interage com os diferentes elementos do corpo. A terra, representada pelos alimentos sólidos, ricos em minerais e fibras, nutre o aspecto físico e fornece a base para o fortalecimento estrutural. A água, encontrada em alimentos frescos e suculentos, hidrata e purifica, ajudando a limpar toxinas e melhorar a fluidez dos processos

corporais. O ar é simbolizado pelos alimentos leves e frescos, como ervas e folhas, que promovem a leveza e a clareza mental. Já o fogo se refere à energia vital e ao metabolismo, sendo estimulado por temperos e alimentos quentes que ativam o vigor e a digestão.

Essas profissionais se unem para proporcionar mais qualidade de vida, uma sensação de autorrealização e saúde integral. Paralelamente, a fitoterapia e a aromaterapia entram como ferramentas fundamentais para complementar essa abordagem. A fitoterapia utiliza o poder curativo das plantas para tratar desequilíbrios, oferecendo um suporte natural que respeita a individualidade de cada paciente. A aromaterapia, por sua vez, potencializa o bem-estar por meio de óleos essenciais, que atuam nos sentidos e na mente, criando um ambiente propício à cura emocional e à redução do estresse.

A psicologia positiva, outro pilar da Terapia Elementar, reforça a importância de cultivar uma atitude mental otimista e proativa, ajudando em processos de emagrecimento, tratamento de transtornos de imagem ou alimentares, entre outros. Estudos mostram que emoções positivas não apenas melhoram a qualidade de vida, mas também fortalecem o sistema imunológico e aceleram processos de cura. Ao cultivar gratidão, esperança e resiliência, o paciente se torna mais engajado em seu próprio processo de recuperação e manutenção da saúde.

Um dos grandes diferenciais da Terapia Elementar

A metodologia foi criada para democratizar o acesso a conceitos antes restritos, tornando os benefícios da antroposofia e das terapias complementares compreensíveis e aplicáveis ao dia a dia de qualquer pessoa. A união de mente, corpo e natureza não só fortalece a imunidade e previne doenças, como também promove uma vida mais plena, conectada e significativa. Em um mundo cada vez mais acelerado e desconectado, a Terapia Elementar oferece uma maneira de reconectar-se com a essência, vivendo de forma mais saudável e harmoniosa.



MENOPAUSA E SAÚDE MUSCULAR

ESTRATÉGIAS PARA PREVINIR A SARCOPENIA

POR PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA



IMAGENS PEXELS

IMAGENS PEXELS

A sarcopenia, embora pareça um termo complicado, é algo bem simples: trata-se da perda de massa e força muscular que ocorre naturalmente com o envelhecimento. À medida que os anos passam, os músculos começam a diminuir e a enfraquecer, o que pode tornar atividades do dia a dia, como subir escadas ou carregar sacolas, mais desafiadoras. Para muitas mulheres, o “gatilho” desse processo é a menopausa.

A menopausa é uma fase natural e significativa na vida da mulher, ocorrendo geralmente entre os 45 e 55 anos. Nesse período, os ovários reduzem a produção de hormônios, especialmente o estrogênio, resultando em uma série de mudanças físicas e emocionais. Com o envelhecimento da população mundial, uma parcela crescente das mulheres enfrenta a menopausa, tornando essencial compreender seus impactos. Embora muitas mulheres se preparem para essa transição, os efeitos podem ser inesperados e desafiadores. Um dos aspectos menos discutidos, mas igualmente importantes, é como a menopausa afeta a saúde muscular. A diminuição dos níveis de estrogênio pode levar a problemas como a sarcopenia, a temida perda de massa e força muscular.

O estradiol não só regula o ciclo menstrual, mas também é crucial para a saúde dos músculos, ajudando na regeneração e manutenção das células musculares. Sem esse hormônio, o corpo fica mais suscetível à sarcopenia, mostrando que a menopausa não afeta apenas o equilíbrio hormonal, mas também a vitalidade e a força muscular das mulheres. Vamos explorar a menopausa, compreender suas consequências e discutir estratégias práticas para manter a saúde muscular durante essa fase. Com informação e ações adequadas, é possível enfrentar essa transição de forma saudável e ativa, garantindo uma melhor qualidade de vida para uma população feminina que está, cada vez mais, vivendo mais e melhor.

Compreendendo os hormônios Estradiol

O estradiol, o principal hormônio estrogênico no corpo feminino, desempenha várias funções importantes, especialmente em relação à saúde muscular e ao metabolismo. Aqui estão algumas das principais ações do estradiol:

1. Regulação da Massa Muscular: tem um papel crucial na promoção da regeneração muscular, estimulando a atividade das células satélites musculares, que são responsáveis pela reparação e crescimento do tecido muscular. Isso ajuda a manter a massa muscular, especialmente em mulheres após a menopausa.

2. Modulação da Inflamação: influencia as respostas inflamatórias no corpo. Ele pode ajudar a reduzir a liberação de citocinas pró-inflamatórias, (como IL-6 e TNF- α), que estão associadas à perda muscular e à sarcopenia. Essa ação anti-inflamatória é benéfica para a saúde muscular em geral.

3. Efeito Protetor sobre os Ossos: fundamental para a saúde óssea, ajudando a prevenir a perda de densidade óssea que pode ocorrer com a menopausa.

4. Influência no Metabolismo de Gordura: desempenha um papel na regulação do metabolismo lipídico. Ele pode ajudar a controlar a distribuição de gordura no corpo e a prevenir o acúmulo excessivo de gordura.

5. Efeitos sobre o Sistema Nervoso: tem efeito neuroprotetores e pode influenciar a função cognitiva. Ele está envolvido na modulação do humor e na proteção contra a neurodegeneração, o que é importante para a qualidade de vida.

6. Ação sobre o Sistema Cardiovascular: tem um efeito protetor sobre o sistema cardiovascular, ajudando a manter a saúde vascular e a regular os níveis de colesterol. Isso é relevante, pois a saúde cardiovascular é um fator importante para a saúde geral!

Essas ações do estradiol são particularmente relevantes durante a menopausa, quando os níveis desse hormônio diminuem, levando a um aumento do risco de sarcopenia, perda óssea e outras condições de saúde. Portanto, a manutenção de níveis adequados de estradiol, através de intervenções hormonais, pode ser crucial para a saúde das mulheres nessa fase da vida.

Progesterona

A progesterona é outro hormônio importante que, embora menos discutido, desempenha funções cruciais:

• **Ciclo Menstrual:** A progesterona é responsável pela regulação do ciclo menstrual e pela preparação do útero para uma possível gravidez. Com a menopausa, a produção deste hormônio cai

significativamente, levando ao término dos ciclos menstruais.

- **Saúde do Sistema Nervoso:** possui efeitos calmantes no sistema nervoso e pode influenciar o humor e sono. Sua diminuição pode contribuir para alterações de humor, ansiedade, depressão e insônia.

Testosterona

Embora geralmente associada aos homens, a testosterona também é um hormônio importante para as mulheres, contribuindo para:

- **Força Muscular:** desempenha um papel na manutenção da massa muscular e da força. Durante a menopausa, os níveis de testosterona podem cair, exacerbando a perda muscular.
- **Libido e Energia:** está relacionada ao desejo sexual e à energia geral. A queda nos níveis pode impactar a libido e a vitalidade.

A diminuição desses hormônios pode causar uma série de sintomas e condições, como:

- **Ondas de Calor e Suores Noturnos:** Causados pela desregulação da temperatura corporal devido à queda do estrogênio.
- **Alterações de Humor:** as mulheres podem experimentar ansiedade, irritabilidade e depressão.
- **Aumento da Gordura Abdominal:** Com a alteração na distribuição da gordura, muitas mulheres notam um aumento na gordura visceral, o que pode aumentar o risco de doenças metabólicas.
- **Perda de Densidade Óssea:** O estrogênio é essencial para a saúde óssea, e sua redução pode levar a uma maior fragilidade óssea.

Menopausa e Sarcopenia

A diminuição do estradiol afeta o corpo de várias formas. Como já discutimos, uma delas é a redução da capacidade das células musculares se regenerarem, o que resulta em uma perda gradual de massa muscular. Além disso, a menopausa também está ligada a um aumento na inflamação do corpo. Durante esse período, há uma maior liberação de substâncias inflamatórias, como IL-6 e TNF- α , que podem prejudicar os músculos e aumentar o acúmulo de gordura, agravando ainda mais a sarcopenia.

Essas mudanças hormonais que ocorrem durante a menopausa afetam diretamente a qualidade e a quantidade dos músculos, deixando as mulheres mais vulneráveis a essa condição.

Estratégias para Reduzir o Risco de Sarcopenia na Menopausa

- **Exercício Físico Regular:** A prática de exercícios de resistência, como a musculação, é uma das formas mais eficazes de combater a perda muscular.

Esses exercícios ajudam a aumentar a força e a massa muscular. Atividades aeróbicas também são importantes para manter a saúde geral e o controle do peso, sendo uma combinação ideal.

- **Nutrição Adequada:** Uma dieta rica em proteínas é fundamental para a construção e manutenção dos músculos. Incluir fontes de proteínas magras como carnes, peixes, ovos e laticínios ajuda a combater a sarcopenia. Whey protein é uma ótima opção para auxiliar o aporte proteico diário!

- **Suplementação de Vitamina D e Cálcio:** A vitamina D desempenha um papel importante na saúde muscular e óssea. A exposição moderada ao sol e a ingestão de suplementos de vitamina D são recomendados, quando necessário. O cálcio também é crucial para fortalecer os ossos, ajudando a evitar quedas e fraturas que podem agravar o quadro de sarcopenia.

- **Terapia de Reposição Hormonal (TRH):** Para algumas mulheres, a reposição hormonal pode ser uma opção eficaz, já que o estradiol contribui diretamente para a manutenção da massa muscular e o controle da inflamação. Contudo, essa terapia deve ser discutida com um médico, que avaliará os riscos e benefícios, personalizando o tratamento de acordo com as necessidades individuais!

- **Manutenção de um Peso Saudável:** Controlar o peso é essencial, já que o excesso de gordura pode agravar a sarcopenia, levando à chamada "obesidade sarcopênica" — uma combinação perigosa de perda muscular com acúmulo de gordura. Uma dieta equilibrada e exercícios regulares são essenciais para evitar essa condição.

- **Monitoramento da Saúde:** Consultas regulares com médicos e nutricionistas podem ajudar a



monitorar a saúde muscular e metabólica, possibilitando a identificação precoce de possíveis problemas. Esse acompanhamento permite que intervenções adequadas sejam feitas a tempo, prevenindo a progressão da sarcopenia. A menopausa é uma fase que pode ser desafiadora, mas com as estratégias corretas, é possível manter a saúde muscular e melhorar a qualidade de vida. A informação é um poderoso aliado nesse processo! Cuidar do corpo durante essa transição é fundamental para garantir um envelhecimento saudável e ativo. Ao adotar um estilo de vida saudável, as mulheres podem enfrentar a menopausa com confiança e força, aproveitando ao máximo essa nova fase da vida.

O CORPO PRONTO PRO VERÃO



POR DRA ANA CLARA FARIA

Desde a Grécia Antiga, as pessoas cultivam um ideal de imagem corporal, muitas vezes com conceitos de beleza que transcendiam a aparência física e se vinculavam ao equilíbrio, simetria, saúde do corpo e mente. Recentemente, tivemos a celebração das Olimpíadas em Paris e mesmo séculos depois, pudemos acompanhar mais do que nunca o esforço dos atletas, assim como os antigos gregos, para alcançar o equilíbrio entre forma física e mental. Mas não precisamos esperar quatro anos para perceber que a busca por um “corpo ideal” (seja ele qual você imaginar) está presente nas nossas vidas. Ainda mais no verão e no trópico que vivemos. Tratamentos para perda de medidas, gordura localizada, definição corporal, flacidez, melhora da celulite... existe um mundo de opções!

Para tratamento de gordura localizada, os famosos empiers (que, como a tradução literal sugere, são esvaziadores, enzimas que são utilizadas para derretimento da gordura). Esses tratamentos atuam promovendo a lipólise, processo que quebra as moléculas de gordura, facilitando sua eliminação pelo organismo. Em se tratando de tecnologia, a criolipólise desponta como pódio, utilizando um resfriamento controlado para atingir as células de gordura, levando-as à apoptose, ou morte celular programada, sem danificar a pele ou os tecidos adjacentes. Ambos os métodos são eficazes para quem busca uma silhueta mais definida e saúde corporal no verão.

É impossível falar em flacidez ou melhora da celulite e aspecto da textura da pele sem mencionar os bioestimuladores de colágeno, sejam eles injetáveis ou por meio de tecnologias, como o Ultraformer MPT, que, sem dúvida, fica com a medalha de ouro nessa categoria. Os bioestimuladores de colágeno

são substâncias que estimulam a produção natural de colágeno e elastina no organismo, melhorando a firmeza e elasticidade da pele. Quando injetados, esses produtos promovem uma resposta inflamatória controlada, que ativa as células fibroblásticas a produzir colágeno novo, resultando em um efeito lifting, melhora da flacidez e uma pele com aparência mais jovem e saudável. Já as tecnologias como o Ultraformer MPT, utilizam ultrassom microfocado para estimular a produção de colágeno em camadas mais profundas da pele, proporcionando resultados efetivos na redução da flacidez e na melhoria da textura

A tonificação muscular é um aspecto crucial, especialmente no Brasil, onde o verão traz praias lotadas e uma maior preocupação com a aparência física. Além de uma dieta equilibrada e treinos adequados, existem opções para quem deseja potencializar seus músculos: a Eletroestimulação Muscular (EMS). Este tratamento utiliza placas e eletrodos para gerar impulsos elétricos que induzem contrações supramáximas nos músculos, oferecendo um estímulo que muitas vezes não é alcançado apenas com exercícios convencionais. A EMS não só auxilia na tonificação e fortalecimento muscular, mas também contribui para a recuperação e a reabilitação, sendo uma alternativa eficaz para aqueles que buscam um 'up' nos resultados de seus treinos. Em um período em que a atenção ao corpo aumenta, principalmente durante o verão, é essencial lembrar que essa busca pela estética não deve se limitar apenas à estação. Cuidar do nosso corpo deve ser uma prioridade contínua, pois ele é, de fato, nossa casa, nossa morada. A manutenção de hábitos saudáveis, a prática de atividades físicas e a busca por tratamentos que pro-

movem o bem-estar não devem se restringir a um momento específico do ano. Cada passo dado em direção à saúde nos aproxima de um estado de equilíbrio que ultrapassa a aparência física e reflete uma conexão mais profunda entre corpo e mente. Portanto, celebremos a beleza do nosso corpo não apenas nos meses de verão, mas em todas as épocas do ano, cultivando uma relação de cuidado, respeito e amor por aquilo que nos abriga todos os dias.



IMAGENS PEXELS



ESPERMA DE SALMÃO NO REJUVENESCIMENTO

POR DRA MARCELLA DELCOURT

Hoje em dia o grande burburinho no mundo da dermatologia estética são tratamentos derivados do esperma de salmão. Devido a sua origem inusitada e promessas de rejuvenescimento, a curiosidade e a procura por esses procedimentos vêm crescendo virtiginosamente. A medicina regenerativa tem se beneficiado muito nos últimos anos com os avanços da biotecnologia, com destaque para dois tratamentos emergentes: o PDRN (polidesoxirribonucleotideo) e os Exossomos. Embora ambos os compostos sejam amplamente utilizados para melhorar a regeneração tecidual e o rejuvenescimento cutâneo, eles possuem mecanismos de ação diferentes,



IMAGENS PEXELS

que influenciam suas aplicações e resultados clínicos.

A origem do uso de derivados do esperma de salmão foi na década de 1990 e 2000, através do trabalho de cientistas sul-coreanos e pesquisadores italianos. Eles conduziram experimentos para investigar suas propriedades de regeneração tecidual, cicatrização e produção de colágeno no tratamento de lesões de pele e feridas crônicas.

Seu potencial para a aplicação estética foi observado a partir da década de 2000. O esperma de salmão foi o material escolhido, especificamente os tipos *Onchorhynchus mykiss* (truta salmão) com 40 estudos científicos e *Oncorhynchus keta* (chum salmão) com 29 estudos, por ser uma fonte rica e sustentável de DNA puro altamente compatível com as células humanas. Os cientistas perceberam que, por meio da extração deste DNA, poderiam isolar fragmentos de nucleotídeos (unidades básicas do DNA), que teriam um efeito positivo na regeneração tecidual sem causar reações adversas significativas.

O PDRN é um fragmento de DNA composto de nucleotídeos, derivado do esperma de salmão, que estimulam receptores celulares responsáveis pela regeneração de tecidos, redução de inflamações, ativação da produção de colágeno e melhora da circulação sanguínea da área tratada, favorecendo a reparação tecidual. É indicado para pacientes que apresentam sinais de envelhecimento precoce, pele danificada pela exposição excessiva ao sol, cicatrizes de acne e perda da elasticidade, pois promove a regeneração da pele de maneira natural, reduz o tempo de recuperação após procedimentos invasivos, melhora a hidratação e elasticidade da pele e é um procedimento seguro, sendo bem tolerado pela maioria dos pacientes. Os Exossomos são vesículas secretadas pelas células que desempenham um papel fundamental na comunicação entre as células do corpo, os tornando altamente eficazes nas terapias regenerativas. Na dermatologia,

os exossomos mais utilizados são derivados de células tronco mesenquimais (esperma de salmão) ou vegetais (flor rosa-damasce-na). Essas vesículas contém e entregam uma alta concentração de fatores de crescimento, citocinas e outros componentes bioativos que podem promover a reparação de tecidos danificados e a renovação celular. Ao contrário do PDRN, que atua diretamente na síntese de colágeno e regeneração tecidual, os Exossomos funcionam como mensageiros celulares, promovendo uma resposta regenerativa mais coordenada, abrangente e duradoura na redução da inflamação, na produção de colágeno, na cicatrização de feridas e melhorando a textura da pele. São indicados para rejuvenescimento facial, cicatrização de feridas, tratamento do melasma, doenças inflamatórias e em terapias capilares. São excelentes antioxidantes.

Ambos os tratamentos, com PDRN ou Exossomos, são feitos através de drug delivery, ou seja, uma técnica que utiliza sistemas que permitem que a medicação seja entregue especificamente nas células ou áreas que necessitem de tratamento, como microagulhamento ou lasers fracionados. No Brasil, a ANVISA proíbe a injeção dessas medicações e atualmente já existem até cremes com essas substâncias na composição.

A escolha entre uma terapia ou outra depende das necessidades individuais do paciente, do tipo do procedimento a ser realizado e dos resultados desejados. Eles podem ser aplicados isoladamente ou associados entre si ou com outras substâncias, como o ácido hialurônico, por exemplo, para potencializar os resultados e oferecendo um rejuvenescimento mais completo e satisfatório. Agora, depois de todos esses benefícios e sabendo que a substância aplicada é de alta tecnologia e vem em ampolas estéreis, dá mais vontade de marcar uma sessão, não é mesmo?



LEGADO OU HERANÇA?

O QUE VOCÊ QUER DEIXAR PARA SEUS FILHOS?

POR SILVIA MACHADO



Nem preciso dizer que se pudermos deixar os dois, eles agradecem, mas pode ser que só a herança não ajude em nada, muito pelo contrário, pode gerar muita frustração: seja por ter tido e perder, ou até mesmo por não ter a satisfação de ter as próprias conquistas. Pensando assim, vamos nos esforçar no legado?

O conceito de legado transcende a mera acumulação de riqueza ou sucesso individual. Ele representa a herança imaterial deixada para as futuras gerações, moldando valores, princípios e ações que impactam positivamente a sociedade.

As próximas gerações tem a responsabilidade de preservar e expandir o legado de seus antecessores. Isso não se limita à manutenção de ativos financeiros, mas também inclui a perpetuação de iniciativas que refletem as mudanças do tempo. Tornando fundamental investirem tempo e recursos em tecnologias emergentes e energia limpa, alinhando-se com as transformações econômicas e ambientais. Essa responsabilidade resulta na consciência de usar os próprios recursos, herdados ou não, para algo maior do que apenas nossas Carteiras de Investimento.

E essa consciência irá exigir estratégia, fundamental para lidar com as causas raiz dos problemas sociais e ambientais. Envolve a adoção de abordagens inovadoras, escalonáveis e focadas em resultados. É essencial entendermos, e ensinarmos, que nossas ações devem ser planejadas e executadas com base em evidências, visando não apenas o alívio imediato, mas a criação de soluções

sustentáveis e duradouras. Deve ir além de ações caritativas e emergenciais, focando na criação de impacto duradouro. Isso inclui apoiar iniciativas que promovam a sustentabilidade e a inovação.

Por exemplo, investimentos em áreas como inteligência artificial, energia renovável e tecnologias emergentes não só ampliam o patrimônio, mas também contribuem para um futuro mais sustentável e equitativo.

Não vamos, nem nossos filhos, provavelmente, mudar o Mundo! Para maximizar o impacto essas ações devem ser colaborativas, promovendo parcerias entre filantropos, empresas, governos, ONGs e a comunidade. A colaboração permite alavancar recursos e expertise, aumentando a eficácia das iniciativas e promovendo mudanças em grande escala. Hoje já existem vários exemplos de Instituições financiando projetos ao redor do mundo, seja na área da saúde, da educação ou do meio ambiente, que tem mostrado resultados significativos, graças a uma abordagem colaborativa e centrada na comunidade.

O legado é muito mais do que preservar recursos; é sobre deixar uma marca positiva e duradoura no mundo. Para as futuras gerações, o verdadeiro desafio e oportunidade reside em equilibrar a continuidade dos valores familiares com a necessidade de inovação e adaptação às demandas do mundo moderno. Através de abordagem estratégica, colaborativa e sustentável, é possível construir um legado que beneficie não só os indivíduos e seus pequenos núcleos, mas toda a sociedade. Pense nisso e os inspire pelo exemplo, boas ações convencem mais do muitas palavras!



APNEIA DO SONO PODE AFETAR O DESENVOLVIMENTO DO SEU FILHO!

SAIBA COMO DETECTAR E RATAR A TEMPO

POR DR GUILHERME BRASSANINI

A apneia do sono é um distúrbio respiratório caracterizado por episódios recorrentes de obstrução parcial ou completa das vias aéreas durante o sono. Isso resulta em uma interrupção momentânea da respiração, levando a despertares frequentes e fragmentação do sono. Além disso durante as pausas ocorre comprometimento da ventilação pulmonar, reduzindo os níveis de oxigênio no sangue. Embora comumente associada a adultos, a apneia do sono em crianças é uma condição séria que pode ter impactos profundos no desenvolvimento físico, neurológico, cognitivo e emocional, exigindo extrema atenção dos responsáveis.

Causas Comuns de Apneia do Sono na Infância

A apneia do sono em crianças, tecnicamente conhecida como Apneia Obstrutiva do Sono (AOS), pode ter causas distintas das observadas em adultos. Em crianças, as principais causas estão relacionadas a fatores anatômicos, como o aumento das amígdalas e adenoides, que bloqueiam as vias aéreas durante o sono. Essas estruturas linfáticas, responsáveis por proteger o organismo contra infecções, podem crescer significativamente, obstruindo a passagem do ar, especialmente em crianças entre 2 e 8 anos. Quando a obstrução causada pelo aumento dessas estruturas é significativa, a intervenção cirúrgica, como a remoção das amígdalas e adenoides, é frequentemente recomendada. Esse procedimento não com-

promete a defesa imunológica da criança; na verdade, o aumento exagerado dessas estruturas pode, paradoxalmente, predispor a infecções recorrentes, tornando a remoção benéfica para a saúde respiratória e geral da criança.

Outras causas incluem obesidade, que se torna um fator de risco devido ao excesso de gordura que pode causar compressão das vias aéreas, malformações craniofaciais (como retrognatia, onde a mandíbula é recuada), alergias respiratórias e rinite crônica, que afetam a capacidade de respiração nasal. Crianças com distúrbios neuromusculares ou síndromes genéticas, como a Síndrome de Down, também têm maior predisposição à apneia, devido ao formato de suas vias aéreas e/ou ao tônus muscular reduzido.

Sinais e Sintomas

Os sinais e sintomas da apneia do sono em crianças podem ser sutis ou até confundidos com outros distúrbios. Entre os principais sintomas está o ronco, que muitas vezes é ignorado pelos pais e tido por eles como um comportamento normal. Doce engano; o ronco é o principal sintoma da doença e pode ser um indicativo de obstrução das vias aéreas. O Bruxismo (ranger dos dentes), também é um sinal comum, associado à dificuldade da criança em manter as vias respiratórias desobstruídas durante o sono. Ela tende a ativar a musculatura mastigatória na tentativa de desobstruir a via aérea, seria como um



esforço de abertura.

Outros sinais anatômicos, como a respiração bucal persistente (inclusive durante o dia), obstrução nasal crônica e infecções recorrentes das vias aéreas superiores, podem indicar uma má formação das estruturas faciais, levando a um crescimento inadequado do esqueleto facial. A primeira alteração costuma ser notada nas arcadas dentárias, o que faz com que os dentistas muitas vezes sejam os primeiros a suspeitar de um comprometimento respiratório — ou pelo menos deveriam ser. Essas crianças, frequentemente ‘congestionadas’, costumam estar ‘sempre’ doentes, passando por diversos profissionais antes de receberem o diagnóstico correto.

Além dos sintomas físicos, a apneia do sono pode manifestar-se por meio de alterações de comportamento e personalidade. Crianças com apneia podem exibir sintomas de irritabilidade, déficit de atenção, hiperatividade, e até mesmo agressividade, muitas vezes sendo diagnosticadas erroneamente com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). A fragmentação do sono afeta o humor e a capacidade cognitiva da criança, prejudicando o desempenho escolar e o aprendizado.

O atraso no desenvolvimento físico também pode ser um reflexo da apneia. A liberação do hormônio do crescimento ocorre durante o sono profundo, e a privação dessa fase do sono, causada pelos despertares frequentes, pode interferir no crescimento e desenvolvimento ósseo e muscular da criança.

O Profissional Adequado para Avaliação

A apneia do sono em crianças exige uma abordagem multidisciplinar, sendo o otorrinolaringologista, especializado em sono ou otorrinopediatria, o profissional mais indicado para diagnosticar e tratar essa condição. Esse especialista é capaz de avaliar de forma abrangente a anatomia das vias aéreas superiores, onde ocorrem as obstruções. A avaliação deve incluir um exame físico detalhado e, quando necessário, exames

complementares, como a endoscopia nasal. O relato dos pais sobre os padrões de sono da criança, aliado aos achados clínicos e anatômicos, geralmente já é suficiente para definir uma intervenção visando o tratamento da apneia do sono. No entanto, a polissonografia — considerado o exame padrão-ouro para diagnosticar distúrbios respiratórios do sono — pode ser recomendada em casos selecionados, como quando há uma dissociação entre os achados clínicos e anatômicos, ou em crianças com fatores agravantes que exigem uma avaliação mais detalhada do sono. Um acompanhamento com outros especialistas, como ortodontistas e fonoaudiólogos pode ser necessário, especialmente se houver impacto no desenvolvimento da arcada dentária e crescimento craniofacial ou da fala e deglutição. Outras especialidades médicas também podem estar envolvidas no manejo de crianças com síndromes genéticas, hematológicas ou distúrbios neuromusculares que contribuem para a apneia.

Impacto no Desenvolvimento Neurológico

Um dos pontos mais críticos da apneia do sono em crianças é a interferência no desenvolvimento neurológico. Durante a infância, o cérebro está em constante crescimento e a plasticidade neural — a capacidade do cérebro de se reorganizar em resposta a novas experiências — está em seu pico. No entanto, a apneia do sono pode interromper esse processo, prejudicando não só o desenvolvimento anatômico, mas também o neurológico. O sono é essencial para a consolidação da memória e para o aprendizado. Crianças com apneia tendem a ter dificuldade de concentração, memória fraca e problemas de aprendizado, diretamente relacionados à fragmentação do sono e à redução dos períodos de sono profundo, que são fundamentais para a saúde cerebral. Além disso, a falta de oxigenação adequada durante a noite pode afetar o desenvolvimento cerebral, uma vez que o cérebro de uma criança requer oxigênio constante para crescer e se desenvolver de

forma saudável.

A Importância do Sono para o Desenvolvimento Infantil

O sono adequado é um dos pilares do desenvolvimento infantil, contribuindo para o crescimento físico, o equilíbrio emocional e o desenvolvimento cognitivo. A plasticidade neural, que é a capacidade do cérebro de adaptar-se e reorganizar-se, depende de um sono de qualidade. Durante o sono, ocorrem processos importantes de reorganização sináptica, fundamentais para o aprendizado e para a consolidação de novas informações. Além da saúde neurológica, o sono influencia diretamente o sistema imunológico, o metabolismo e o equilíbrio hormonal, todos essenciais para o crescimento saudável da criança.

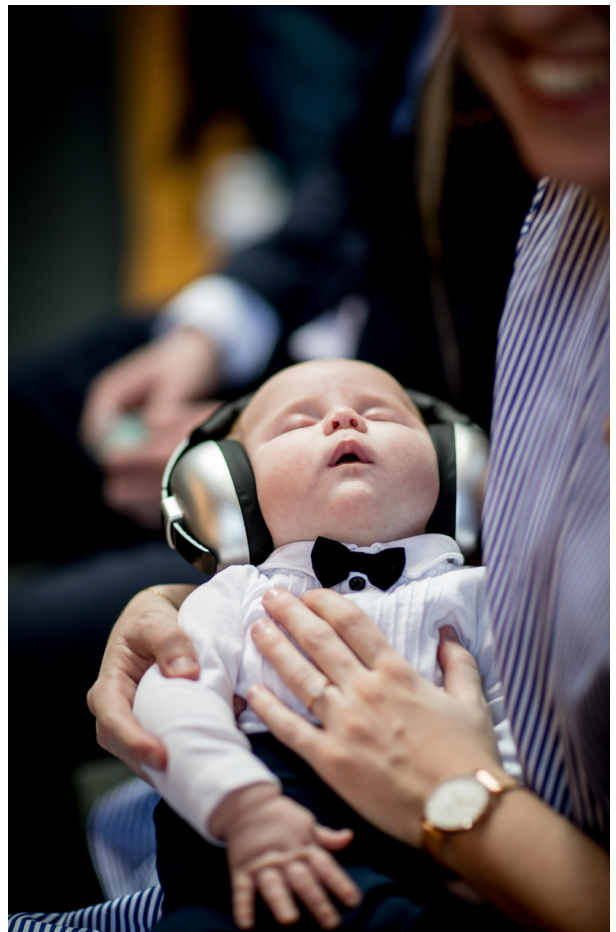
Outros Fatores Essenciais para o Sono Saudável

Hábitos saudáveis são essenciais para garantir um sono reparador e um desenvolvimento pleno da criança. Rotinas de sono adequadas, com horários regulares para dormir e acordar, ajudam a estabelecer um ciclo de sono-vigília saudável. Evitar a exposição a telas antes de dormir também é crucial, pois a luz azul emitida por dispositivos eletrônicos pode interferir na produção de melatonina, o hormônio do sono.

Além disso, a alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos regulares contribuem para a saúde geral e a qualidade do sono. Alimentos ricos em açúcar e estimulantes devem ser evitados à noite, pois podem dificultar o adormecimento e prejudicar a qualidade do sono. A atividade física, por sua vez, ajuda a reduzir o estresse e promove um sono mais profundo.

Conclusão: A apneia do sono em crianças é uma condição que, se não diagnosticada e tratada precocemente, pode ter impactos profundos e duradouros no desenvolvimento da criança. O otorrinolaringologista, com especialização em sono ou otorrinopediatria, é o profissional mais capacitado para realizar

a avaliação adequada e orientar o tratamento. A falta de um diagnóstico precoce pode comprometer não apenas o desenvolvimento físico, mas também o neurológico, afetando o aprendizado, o comportamento e a qualidade de vida da criança ao longo do tempo. O tratamento precoce é essencial, pois as consequências de uma respiração inadequada durante a infância podem se estender até a vida adulta, com a possibilidade de que a apneia persista, agravando os problemas respiratórios e comprometendo a saúde geral. Portanto, é imperativo que os pais fiquem atentos aos sinais e busquem avaliação especializada, garantindo à criança um desenvolvimento saudável e pleno.







BEM-ESTAR NO MEIO DAS CORES

PAULA M. CARRANO

A BELEZA DAS CORES ATRAVÉS DO
LÁPIS DE COR E O PLISSADO

IMAGENS RODRIGO FINOTT

Nascida em um dos países mais vibrantes e diversos do mundo, o Brasil, desde pequena fui impactada pelas cores intensas da natureza e pela incrível mistura cultural ao meu redor. Aqui, tudo é uma fusão de cores, ritmos e tradições, o que moldou minha forma de enxergar a vida e as artes. Crescer cercada por essa explosão de vida, com influências de várias culturas e paisagens únicas, foi fundamental para desenvolver minha sensibilidade artística. Sempre senti que, de algum modo, isso estava se acumulando dentro de mim, esperando o momento certo para se expressar.

Desde muito nova, o esporte sempre fez parte da minha rotina. Minha paixão pela atividade física me levou a explorar o mundo, a viajar e vivenciar culturas que eu jamais teria conhecido de outra forma. Cada nova viagem era uma oportunidade de absorver referências visuais e emocionais. As cores, formas e texturas dos lugares que visitei passaram a me inspirar profundamente. Foi nesse período que comecei a perceber o impacto que as diferentes combinações de cores tem sobre as pessoas e os ambientes. Cada lugar que eu conhecia parecia me oferecer uma nova paleta, uma nova forma de pensar e sentir. Essa experiência global expandiu minha visão de mundo e, mais do que isso, me fez perceber como as cores tem o poder de transformar.

Ao mesmo tempo, comecei a perceber que o caminho que estava se desenhando para mim era o da criatividade. Sempre fui atraída por atividades que me permitissem expressar quem eu sou de forma livre e autêntica. Ao contrário do que muitos podem imaginar, a criatividade não é um caminho sem desafios. Pelo contrário, é cheio de altos e baixos emocionais, com momentos de dúvida e incerteza. Mas, no fundo, sempre senti que esses desafios abriram portas incríveis e me guiaram para uma jornada artística que me traz muitas realizações.





IMAGENS RODRIGO FINOTT



Depois de terminar o ensino médio, tomei a decisão de estudar Design de Interiores nos Estados Unidos. Foram sete anos de muito aprendizado e crescimento. A faculdade me proporcionou uma nova perspectiva artística, ampliando meus horizontes e me ensinando a abraçar meu lado criativo sem medo. Aprendi a valorizar a mistura de cores, a brincar com contrastes e texturas e a explorar a relação entre cores e emoções. Foi lá que nasceu minha paixão por lápis de cor. E quando falo de lápis de cor, não são apenas ferramentas de desenho comuns; eles têm um significado especial para mim. Através deles, descobri a magia de transformar uma simples folha de papel em algo vibrante, cheio de vida e emoções.

No entanto, a vida tem suas reviravoltas. Logo depois de me formar, sofri um grave acidente de moto. Esse foi um dos momentos mais difíceis da minha vida.

O processo de recuperação foi longo e exigiu muita paciência. Senti que, de repente, tudo o que eu havia planejado estava fora de alcance. Minha carreira, meus sonhos recém-formados, tudo parecia distante. Mas, como dizem aqui no Brasil, “nada como o tempo para curar as feridas”. E, de fato, com o passar do tempo, fui me recuperando. Aprendi muito sobre resiliência e sobre como, mesmo nos momentos mais difíceis, a arte pode

ser uma forma de cura e expressão.

Depois de um tempo, consegui retomar minha carreira. Trabalhei em vários projetos de design de interiores, o que me proporcionou experiências valiosas e reforçou minha paixão por criar ambientes que impactam as pessoas de forma positiva. Mas, por mais que eu amasse o design de interiores, sempre havia algo mais me chamando. As cores, as formas, a maneira como as combinações de cores podem influenciar nossos sentimentos — tudo isso continuava a me intrigar profundamente. Comecei a explorar essa relação em minhas criações, buscando formas de expressar minha visão de mundo através de cores vivas e alegres.

Foi então que, durante a pandemia, encontrei uma nova forma de me reconectar com minha paixão por arte. Em meio ao isolamento, peguei meus antigos lápis de cor da época da faculdade e comecei a desenhar novamente. Esse momento de introspecção me fez redescobrir a magia que sempre senti ao criar. Não eram apenas cores e formas no papel; eram emoções, memórias e experiências sendo expressas de uma maneira completamente nova. Além de usar os lápis, comecei a experimentar com dobras no papel, criando obras com muito movimento, quase como se as cores dançassem na página. Isso refletia muito do que eu sentia naquele momento —

um desejo de movimento, de mudança, de trazer alegria para um período tão desafiador. Minha arte passou a ser uma extensão de quem eu sou e do que eu acredito. Assim como o Brasil, com sua rica mistura cultural e sua energia vibrante, minha arte também é cheia de vida, cores e movimento. E essa conexão com minha terra natal, com a diversidade de influências que sempre me cercaram, é o que guia minhas criações. Sinto que cada traço, cada cor, carrega um pedaço da minha história, das minhas raízes, e, ao mesmo tempo, algo universal, que pode ser compartilhado e sentido por pessoas de diferentes culturas e origens.

Hoje, minha cabeça não para. Ideias surgem o tempo todo, e sinto que estou apenas começando a explorar todo o potencial da minha criatividade. Um dos meus maiores sonhos é poder levar minha arte para o mundo. Quero compartilhar essa paixão que sinto pelas cores, pelas formas, pelo poder transformador da arte. Imagino minhas peças espalhadas em lugares especiais, tocando as pessoas de maneiras que talvez eu nem possa prever. Mais do que tudo, quero que minha arte seja uma fonte de alegria, de conexão, de paz.



No final das contas, é tudo muito simples: quero envolver o mundo com minha arte contemporânea brasileira, trazendo luz, cor e movimento para a vida das pessoas. Quero mostrar que, através da arte, podemos nos conectar, nos entender melhor e, quem sabe, criar um mundo mais unido e cheio de paz. Tudo isso, partindo de algo tão simples e ao mesmo tempo tão poderoso — uma folha de papel e um conjunto de lápis de cor.

IMAGENS RODRIGO FINOTT





PERDA DE PESO

O QUE HÁ DE MAIS ATUAL NA CIÊNCIA?

POR DRA. MARCELA COSTA

Canetas emagrecedoras

Um hot topic! Apesar de não serem uma classe medicamentosa tão nova, elas estão revolucionando o tratamento para perda de peso no mundo todo. Com o aumento da popularidade do Ozempic, observa-se uma mudança cultural significativa: corpos mais magros e longilíneos estão ganhando espaço, substituindo, em parte, o ideal de um físico mais atlético ou com curvas.

Essa tendência cultural é inegável, mas traz riscos consideráveis, transformando-se em um problema de saúde pública. No Brasil, infelizmente, esses medicamentos podem ser adquiridos sem prescrição médica, o que tem levado muitos a usá-los sem a orientação e o acompanhamento de profissionais qualificados.

Atualmente, além dos análogos de GLP-1, como o Ozempic, temos também o Mounjaro disponível. Embora já seja possível comprá-lo em outros países, ele ainda não é comercializado no Brasil e possui um custo elevado, o que lhe rendeu o apelido de "Ozempic dos ricos".

O mundo das canetas emagrecedoras tem gerado muitas dúvidas, incertezas e até receio entre aqueles que possuem uma indicação legítima para o uso. Embora esses medicamentos sejam muito seguros e ofereçam benefícios além da perda de peso visível aos olhos, essa segurança é comprometida quando utilizados de forma desnecessária ou sem o devido acompanhamento médico.

Vamos conversar e esclarecer as diferenças entre essas canetas, seus benefícios metabólicos, os efeitos adversos, além de como

podemos minimizá-los.

Lembre-se que o acompanhamento médico é de extrema importância!

Não negligencie sua saúde.

Descubra o Que São Essas Novas Classes de Medicamentos Revolucionários

Tanto o Ozempic quanto o Mounjaro pertencem a uma classe de medicamentos que imitam hormônios naturais do corpo, produzidos pelo intestino. Esses medicamentos possuem três principais efeitos no corpo:

- **Aumentam a sensação de saciedade:** Eles fazem com que a pessoa se sinta satisfeita por mais tempo e mais rapidamente após as refeições, o que reduz o apetite e ajuda a comer menos.

- **Ajudam o pâncreas a liberar mais insulina** quando o açúcar no sangue está alto, o que melhora o controle da glicose.

- **Desaceleram o esvaziamento do estômago,** o que também contribui para a sensação de saciedade prolongada e uma liberação mais controlada de açúcar no sangue.

O ozempic pertence à classe dos agonistas dos receptores de GLP-1. Ou seja, imita a ação do hormônio GLP-1, produzido pelo intestino. Esses medicamentos, que inicialmente eram usados para tratar o diabetes tipo 2, estão mostrando um impacto muito além disso. A liraglutida (Saxenda) e a semaglutida (Ozempic, Rybelsus e Wegovy), por exemplo, foram aprovadas grandes aliadas no tratamento da obesidade. E as boas notícias continuam: recentemente, a semaglutida ganhou aprovação para reduzir o risco de problemas cardiovasculares graves em pessoas com diabetes tipo 2 e

doenças cardíacas. Além de tudo isso, esses medicamentos têm mostrado benefícios surpreendentes, como a proteção dos rins e a redução de gordura no fígado.

O receptor GLP1 está presente e pode ser ativado em várias partes do corpo, como células do pâncreas, sistema digestivo, coração, músculos esqueléticos, fígado, sistema nervoso central e até no sistema imunológico. Por estar presente em tantos lugares, os agonistas do receptor de GLP1, como o Ozempic, possuem efeitos variados em diferentes tecidos, e muitos desses efeitos ainda são um mistério para a ciência. Estudos vêm mostrando que essa classe de medicamentos também pode ter um papel importante na proteção do cérebro contra a neurodegeneração que vem com o envelhecimento.

Mas e o Mounjaro, por que vem mostrando superioridade em relação ao Ozempic?

O Mounjaro ou Zepbound (ambos são nomes comerciais da tirzepatida), além de imitar o GLP-1, imita o GIP, também um hormônio intestinal, sendo classificado como duplo agonista. O GIP trabalha junto com o GLP-1

para melhorar ainda mais o controle do açúcar e reduzir o apetite, dando um efeito mais potente. Estudos mostram que Mounjaro reduz os níveis de açúcar no sangue de forma mais significativa que o Ozempic, o que é uma grande vantagem para pessoas com diabetes tipo 2.

Ambos ajudam na perda de peso, mas Mounjaro tem se destacado. Estudos mostram que ele pode levar a uma perda de peso maior do que o Ozempic. Enquanto Ozempic leva a uma média de 10-15% de perda de peso corporal, Mounjaro tem mostrado resultados superiores a 20% de perda de peso.

Mounjaro pode ter efeitos adicionais devido ao seu duplo mecanismo de ação, como um controle mais eficaz do apetite e do metabolismo, o que o torna uma opção mais forte para pessoas que precisam perder peso de forma significativa.

Na prática médica, os pacientes que usam Mounjaro costumam sentir menos náuseas do que os que usam Ozempic. Isso pode estar ligado à ação do GIP, que parece ter um efeito "neutralizador" das náuseas no cére-



IMAGENS PEXELS

bro. Essa diferença pode facilitar o aumento das doses de Mounjaro mais do que as de Ozempic. Mas é bom lembrar que tudo isso ainda é uma hipótese na ciência e uma especulação na prática.

Qual a preocupação do uso indiscriminado desses medicamentos?

Infelizmente, você pode comprar esses medicamentos na farmácia sem a necessidade de uma prescrição médica. E essa é uma preocupação real!

Uma das minhas maiores apreensões é a perda de peso rápida e descontrolada, sem as orientações adequadas em nutrição e exercícios. Isso pode resultar em efeitos colaterais indesejados, como a perda de massa muscular, que é crucial para a saúde.

Pior do que simplesmente estar acima do peso é o fenômeno da obesidade sarcopênica. Isso significa ter excesso de gordura no corpo, mas também perder músculos. O resultado? Mobilidade reduzida, maior risco de doenças crônicas e um metabolismo mais lento, que acaba facilitando o reganho de peso.

É um ciclo vicioso que se retroalimenta!

Portanto, é fundamental abordar a perda de peso de forma saudável, com acompanhamento profissional, para evitar esses problemas e garantir que você esteja cuidando do seu corpo de maneira eficaz! Importância da nutrição e preservação da massa magra. A dieta é fundamental quando se trata de perder peso, e isso não é à toa! Enquanto algumas pessoas podem optar por não tomar medicamentos ou não praticar exercício físico, todo mundo precisa se alimentar e tomar decisões diárias sobre o que comer. Por isso, a alimentação é a única parte obrigatória de qualquer plano de perda de peso.

A forma como nos alimentamos pode influenciar outras estratégias de emagrecimento. Por exemplo, uma dieta pobre em nutrientes, como proteínas, pode atrapalhar os resultados dos medicamentos para perda de peso. Em contrapartida, uma boa alimentação pode potencializá-los, ajudando a reduzir os efeitos colaterais, tornando a perda de peso mais eficiente e saudável a longo prazo.

A perda substancial de peso obtida com os agonistas do receptor GLP-1 é frequentemente associada a uma ingestão de calorias significativamente reduzida, incluindo a redução de proteínas. Quanto maior o grau de restrição calórica e perda de peso, maior a probabilidade de ocorrerem deficiências nutricionais.

Há também a questão do reganho de peso, que acontece frequentemente com todas as abordagens de perda de peso, especialmente se os indivíduos descontinuarem a terapia com agonista do receptor GLP1. Por todas essas razões, a nutrição deve ser vista como a base da perda e manutenção de peso segura, eficaz e sustentável.

Por que o consumo adequado de proteínas é crucial?

Um fato importante: consumir a quantidade certa e a boa qualidade de proteínas é essencial para evitar a perda de músculos enquanto você está emagrecendo. Isso significa que, ao perder peso, é fundamental garantir que você ainda está alimentando seus músculos com o que eles precisam para se manter fortes!

- **Preservação da massa muscular:** Proteínas fornecem os blocos de construção para os músculos, ajudando a evitar que o corpo queime massa magra como fonte de energia enquanto você está em déficit calórico.

- **Sensação de saciedade:** A proteína também ajuda a manter você saciado por mais tempo, o que pode ser útil para controlar a fome e evitar excessos.

- **Metabolismo:** Quanto mais músculo você mantém, mais calorias o seu corpo queima naturalmente, mesmo em repouso, o que pode facilitar a manutenção do peso.

Ao perder peso, não basta reduzir calorias; é crucial garantir uma ingestão adequada de proteínas para proteger seus músculos, manter o metabolismo ativo e apoiar uma perda de peso saudável e sustentável.

Consumir entre 1,2 a 2,0 gramas de proteína por quilo de peso corporal por dia é uma ótima meta! Essa quantidade, respaldada por muitas pesquisas, ajuda a manter seus músculos fortes e saudáveis.

O que isso significa na prática?

Se você pesa 70 kg, isso se traduz em cerca de 84 a 140 gramas de proteína diariamente. Essa ingestão ideal de proteína não só ajuda a evitar a perda de massa muscular durante a dieta, mas também estimula a produção de novas proteínas, essenciais para a recuperação e crescimento muscular.

Treinos resistidos, grandes aliados!

Os treinos resistidos, como musculação ou exercícios com o peso do corpo, são essenciais para manter a massa muscular durante a perda de peso; incorporar esse tipo de treino na sua rotina é uma ótima estratégia!

- **Preservação da Massa Muscular:** Ao levantar pesos ou realizar exercícios de resistência, você dá ao seu corpo um motivo para manter os músculos. Isso ajuda a evitar a perda de massa magra enquanto você queima gordura.

- **Aumento do Metabolismo:** Músculos queimam mais calorias do que gordura, mesmo quando você está em repouso. Ao preservar ou aumentar sua massa muscular, você ajuda a manter seu metabolismo acelerado, o que facilita a perda de peso e a manutenção do peso ideal.

- **Força e Estabilidade:** Treinar com resistência fortalece não só os músculos, mas também os ossos e as articulações. Isso melhora sua estabilidade e reduz o risco de lesões, permitindo que você se mantenha ativo e saudável.

- **Melhoria na Composição Corporal:** Ao combinar treinos de resistência com uma dieta equilibrada, você pode mudar a composição do seu corpo, reduzindo a gordura e aumentando a massa muscular, o que resulta em uma aparência mais tonificada.

- **Benefícios Mentais:** Além dos benefícios físicos, os treinos de resistência podem melhorar seu humor e aumentar a confiança. Ver os músculos se fortalecendo e o corpo mudando traz uma sensação incrível de realização.

Dicas para Começar:

- **Comece devagar:** Não hesite em buscar a orientação de um profissional para aprender a forma correta dos exercícios.

- **Consistência é chave:** Tente incluir treinos de resistência de 2 a 3 vezes por semana na sua rotina.

- **Combine com Cardio:** Embora os treinos de resistência sejam ótimos, misturá-los com exercícios cardiovasculares, como caminhadas ou corridas, pode potencializar seus resultados.

Os treinos de resistência são aliados poderosos na sua jornada de emagrecimento. Eles ajudam a proteger sua massa muscular, aceleram seu metabolismo e trazem benefícios físicos e mentais. Então, levante esses pesos e veja a transformação acontecer!

Em conclusão, a jornada para uma perda de peso saudável e sustentável requer uma abordagem holística que considere vários fatores essenciais. A dieta desempenha um papel central, sendo a única intervenção obrigatória, enquanto a ingestão adequada de proteínas é crucial para preservar a massa muscular durante o emagrecimento. Além disso, os treinos de resistência são fundamentais para manter a força e acelerar o metabolismo, prevenindo a obesidade sarcopênica, uma condição preocupante que combina excesso de gordura e perda muscular.

A diferença entre os medicamentos Mounjaro e Ozempic também merece destaque. Enquanto ambos ajudam no controle do peso e no gerenciamento do diabetes tipo 2, Mounjaro se destaca por simular dois hormônios, GLP-1 e GIP, proporcionando resultados mais eficazes na perda de peso e no controle do açúcar no sangue em comparação com Ozempic, que atua apenas no GLP-1.

Por fim, a facilidade de acesso a medicamentos para emagrecimento sem prescrição médica destaca a importância de um acompanhamento profissional. Perder peso de forma saudável não se resume apenas a números na balança, mas sim a promover um estilo de vida equilibrado e consciente que priorize a saúde e o bem-estar a longo prazo. Portanto, investir em uma alimentação adequada, exercícios regulares e orientações especializadas é a chave para garantir resultados duradouros e uma melhor qualidade de vida.



O PODER DA TROCA

POR SAMANTHA HACKRADT

Ando em um momento muito reflexivo, depois de passar pelos piores dias da minha vida, após um susto com o meu pai.

Esse momento me fez refletir pela segunda vez na minha vida (a primeira foi quando eu tive uma trombose com embolia pulmonar em 2013).

**O momento de reflexão foi:
O quanto genuinamente estamos disponíveis para os outros e o quanto o inverso é verdadeiro?**

Vamos começar pelo começo...

- **TROCA** - *Subst. Femin*

1. Ato ou efeito de trocar (se)
2. Transf. mútua de qualquer coisa entre seus respectivos donos.

Eu movo o mundo por quem eu amo, mas ao pé da letra mesmo. Saio de onde estiver se alguém precisar de mim, dou colo, abraço, choro junto, arrumo solução, tudo o que for possível (até no impossível eu quero dar um jeito - tirando ir para Hospital - que tenho trauma). Essa sou EU! Sensível e puro coração.

Mas quando me vi em um momento de stress máximo, me fechei esperando um colo, um abraço, que alguém olhasse para mim que precisava desesperadamente ser acolhida. Na verdade me vi sozinha, onde cada um esta olhando para o seu próprio umbigo, para suas dores, suas preocupações, seus afazeres e sentimentos. Mas e EU???

Seria muito egoísmo pedir para ser "olhada/ acolhida" naquele momento de puro pavor? Longe da família, sem ter muito o que fazer a não ser aguardar por notícias.

Aí entra a importância da terapia. Corri para as minhas terapeutas (sim, tenho duas pessoas maravilhosas que cuidam da minha cabecinha - Bia e a Dani - cada qual em suas especialidades que fazem a mágica acontecer).

Foi então, que analisamos essa reflexão juntas. Eu, sensível, empática, acolhedora não significa que o outro possui em seu "hardware" essas mesmas características e/ou habilidades.

Explico de forma mais didática: Eu enxergo colorido e o outro é dautônico, como eu posso explicar o verde esmeralda, se a pessoa só enxerga PINK? Entende?

É esperar que o outro nos dê algo que ele não tem para nos oferecer. Não tem esse “*drive interno*” instalado nesse ser humano.

Na teoria é simples, na prática, não!

Na verdade, todos deveríamos nos colocar no lugar do outro e pensar: “Como eu me sentiria se tivesse nessa situação?”

Pode ser um exercício e tanto, que requer uma prática quase que diária, além de um excelente nível de consciência. Mas, é preciso **QUERER** antes de mais nada.

Aqui eu abro um parenteses sobre uma frase que ouvi de uma amiga da minha mãe e que levo para vida:

“***O querer é uma chave que só abre por dentro***”. Não adianta você querer forçar a porta, se a pessoa não quer virar a chave para abri-la. Quantas pessoas estão dispostas para esse exercício? Quais pessoas querem essas troca recíproca? Ou tem esse olhar para a dor do outro?

Estamos cada vez mais individualistas, vivendo em um mundo cada vez mais impessoal e, imediatista.

Quantas pessoas que você convive estão dispostas a “**DOAR SEU TEMPO**” para ajudar o outro? Quais pessoas, do seu círculo de amizade, te dariam colo/acolhimento em um momento de puro stress?

O quanto você está disposto a abdicar do seu tempo, do seu conforto, das suas horas de tranquilidade por essa troca?

Percebam que cada vez mais estamos nos distanciando emocionalmente das pessoas, acreditando que uma mensagem de texto pode substituir o toque, um abraço, um colo, uma conversa olho no olho. Não pode!!!

Não normalizem isso.

Voltem a estar presente na vida das pessoas, a querer o calor humano, se não for por você, faça por alguém que é importante na sua vida. Acredito, que no fundo, o que nos deixa mais perplexos e tristes é a **expectativa que criamos no acolhimento que gostaríamos de receber**, certo? Mas isso é pauta para a próxima coluna.





O PAPEL DO MÉDICO INTERVENCIONISTA NO BEM-ESTAR DO PACIENTE

POR DR HENRIQUE ELKIS

Na interseção entre medicina e qualidade de vida, o médico intervencionista desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar. Especializado em técnicas minimamente invasivas, esse profissional não se limita a tratar doenças, mas busca melhorar a qualidade de vida dos pacientes por meio de intervenções precisas e eficazes.

A medicina intervencionista abrange uma variedade de procedimentos não cirúrgicos, utilizando métodos de imagem como ultrassonografia e tomografia para diagnosticar e tratar condições médicas. Essas intervenções, que reduzem o tempo de recuperação e o risco de complicações, são fundamentais para o bem-estar do paciente.

Um dos principais benefícios dessa abordagem é a agilidade no diagnóstico e tratamento de problemas de saúde. Técnicas como biópsias guiadas por imagem permitem identificar patologias com precisão, acelerando o início do tratamento e, conseqüentemente, melhorando o prognóstico e reduzindo a ansiedade do paciente. Além disso, os procedimentos minimamente invasivos, como a terapia ablativa e as embolizações, resultam em menos dor e períodos de recuperação mais curtos, permitindo que os pacientes retomem suas atividades diárias rapidamente.

A gestão da dor é outro aspecto importante da medicina intervencionista. Técnicas como bloqueios nervosos proporcionam alívio a condições crônicas, impactando positivamente tanto o bem-estar físico quanto o emocional do paciente. O médico intervencionista, ao adotar uma abordagem humanizada, considera o pa-

ciente em sua totalidade, ouvindo suas preocupações e discutindo opções de tratamento. Essa comunicação fortalece a relação médico-paciente e resulta em melhores adesões e desfechos.

Além de tratar, o médico intervencionista também educa o paciente sobre os procedimentos e cuidados pós-intervenção, capacitando-o a tomar decisões informadas sobre sua saúde. Ao promover hábitos saudáveis e medidas preventivas, contribui para a longevidade e o bem-estar a longo prazo. Em suma, o médico intervencionista é um agente de mudança, promovendo bem-estar por meio de intervenções eficazes e uma abordagem integral, destacando-se como uma solução promissora para o cuidado da saúde

Quais os Tratamentos utilizados pelo médico intervencionista?

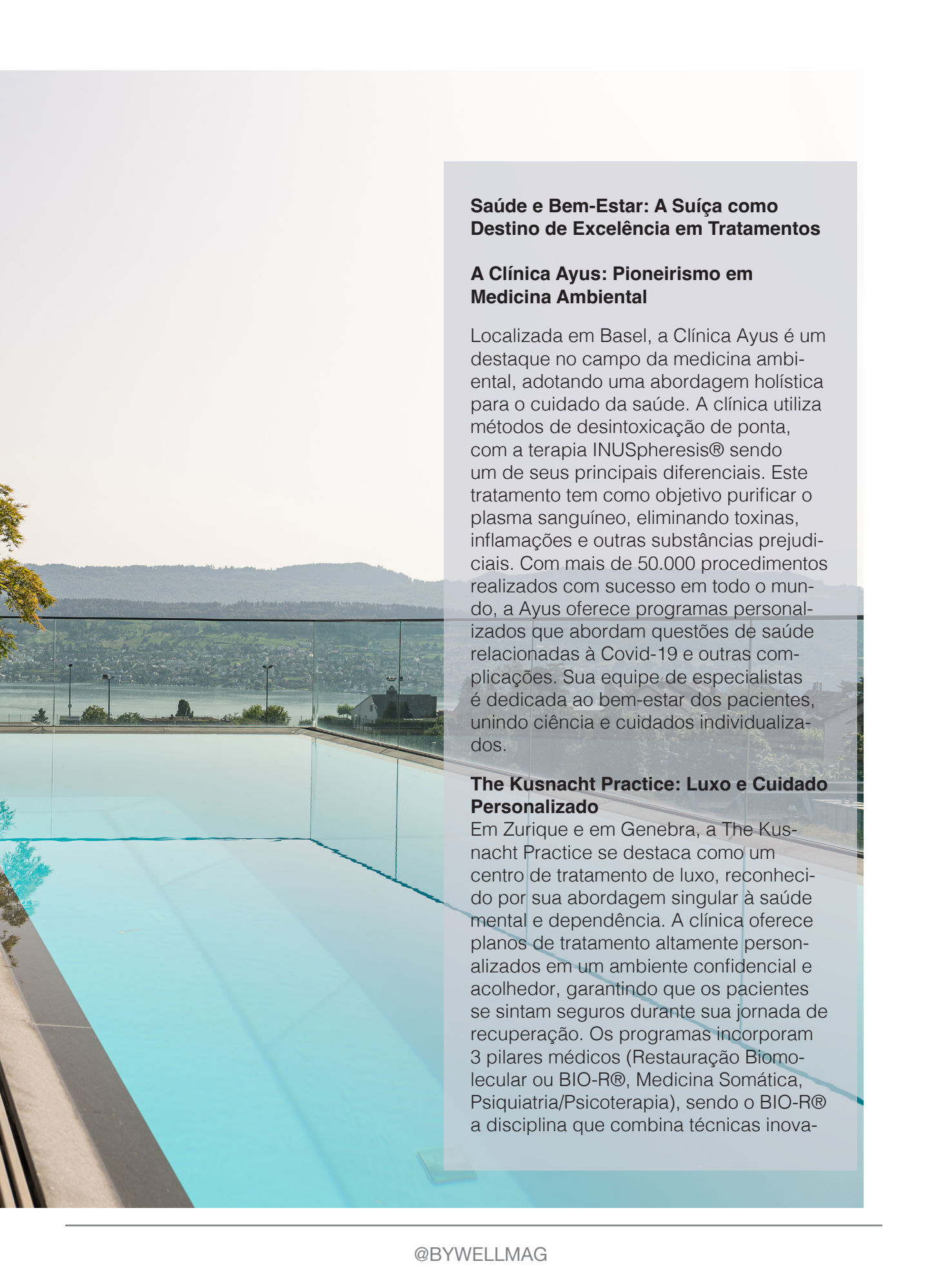
Os procedimentos intervencionistas incluem a administração de tratamentos como a terapia de ablativa para tumores, hemorragias severas, tratamentos Endovasculares, Embolização de Mioma, Aneurisma, Varizes, HPB, Varicocele. Essas intervenções são geralmente menos dolorosas e requerem períodos de recuperação mais curtos do que cirurgias tradicionais.





SUÍÇA & O FOCO NA SAÚDE E NO BEM-ESTAR

- CONCIERGE DE VIAGEM - POR MARCELO BARONE



Saúde e Bem-Estar: A Suíça como Destino de Excelência em Tratamentos

A Clínica Ayus: Pioneirismo em Medicina Ambiental

Localizada em Basel, a Clínica Ayus é um destaque no campo da medicina ambiental, adotando uma abordagem holística para o cuidado da saúde. A clínica utiliza métodos de desintoxicação de ponta, com a terapia INUSpheres® sendo um de seus principais diferenciais. Este tratamento tem como objetivo purificar o plasma sanguíneo, eliminando toxinas, inflamações e outras substâncias prejudiciais. Com mais de 50.000 procedimentos realizados com sucesso em todo o mundo, a Ayus oferece programas personalizados que abordam questões de saúde relacionadas à Covid-19 e outras complicações. Sua equipe de especialistas é dedicada ao bem-estar dos pacientes, unindo ciência e cuidados individualizados.

The Kusunacht Practice: Luxo e Cuidado Personalizado

Em Zurique e em Genebra, a The Kusunacht Practice se destaca como um centro de tratamento de luxo, reconhecido por sua abordagem singular à saúde mental e dependência. A clínica oferece planos de tratamento altamente personalizados em um ambiente confidencial e acolhedor, garantindo que os pacientes se sintam seguros durante sua jornada de recuperação. Os programas incorporam 3 pilares médicos (Restauração Biomolecular ou BIO-R®, Medicina Somática, Psiquiatria/Psicoterapia), sendo o BIO-R® a disciplina que combina técnicas inova-

doras para promover o rejuvenescimento físico e mental, adaptado à bioquímica individual de cada paciente, visando maximizar o bem-estar. O tratamento tem duração média de quatro a oito semanas.

Suíça: Tradição em Tratamentos de Saúde

Desde o século XIX, a Suíça é sinônimo de excelência em tratamentos de bem-estar, sendo reconhecida pelo Euro Health Consumer Index de 2018 como detentora do melhor sistema de saúde da Europa. O Turismo da Suíça colabora com 26 clínicas para garantir discrição e segurança aos pacientes, solidificando o país como um destino de escolha para cuidados de saúde de alta qualidade.

Por que Escolher a Suíça para Tratamentos Médicos?

A Suíça se destaca entre os destinos de saúde, tendo recebido a medalha de ouro em uma avaliação de 35 sistemas de saúde europeus. O país é conhecido por fornecer acesso a serviços médicos de altíssima qualidade, com profissionais que colaboram com universidades, institutos de pesquisa e empresas farmacêuticas renomadas. Essa combinação de teoria e prática resulta em um know-how excepcional.

Além disso, a infraestrutura hospitalar suíça é de primeira linha, com uma rede de hospitais que garantem agilidade em emergências e procedimentos eletivos. Equipados com tecnologia de ponta, esses hospitais oferecem planos de tratamento que atendem às necessidades específicas de cada paciente.





A Suíça também é respeitada por sua sensibilidade e acolhimento às diversas culturas e religiões, proporcionando um ambiente inclusivo para pacientes internacionais. Com fontes termais curativas e um padrão elevado de medicina, o país se estabelece como um destino privilegiado para aqueles que buscam cuidados de saúde de qualidade superior.

Desintoxicação e Saúde Esportiva: Benefícios da Limpeza do Plasma Sanguíneo

Nos últimos anos, a desintoxicação tem se tornado uma tendência crescente entre atletas em busca de otimizar sua recuperação após competições. Apesar de manter um estilo de vida saudável, esses profissionais frequentemente enfrentam a exposição a substâncias indesejáveis, como poluentes e contaminantes. Essa conscientização sobre a importância da limpeza do organismo é fundamental para melhorar o desempenho.

Um exemplo inspirador é Janosch Nietlispach, ex-atleta profissional e campeão mundial de kickboxing, que utiliza a técnica INUSpheresis® para desintoxicação. “Essa abordagem não apenas melhora meu bem-estar físico, mas também potencializa meu desempenho mental”, afirma ele.

Perguntas Frequentes sobre a Clínica Ayus e a The Kusunacht Practice

Como o Ayus BodyClearance® ajuda a combater toxinas modernas?

O Ayus BodyClearance® é uma terapia inovadora que utiliza o sistema INUSpheresis® para remover substâncias nocivas como metais pesados e microplásticos. Ao desintoxicar o sangue, a terapia estimula o sistema imunológico e melhora a função cognitiva, sendo essencial para estratégias de longevidade.

O INUSpheresis® é adequado para uma rotina de saúde preventiva?

Sim! O INUSpheresis® não é apenas um tratamento para condições existentes, mas uma terapia preventiva eficaz que ajuda a eliminar toxinas e substâncias inflamatórias, prevenindo doenças relacionadas à idade.

O que diferencia o INUSpheresis® de outras terapias de desintoxicação?

O INUSpheresis® é um método cientificamente comprovado que utiliza filtração dupla para atingir uma ampla gama de toxinas. Isso proporciona benefícios abrangentes, melhorando não apenas os níveis de energia, mas também as funções metabólicas e cognitivas.

Sobre a The Kusunacht Practice:

Representada pelo CEO Eduardo Gregghi, a The Kusunacht Practice é um centro de tratamento de luxo especializado em saúde mental, distúrbios de dependência e tratamentos de longevidade e medicina especializada. A clínica oferece uma experiência única com o programa BIO-R®, que promove revitalização duradoura. No Brasil, trabalha em parceria com a Dra. Christina de Almeida, que é especialista em distúrbios alimentares.

O que torna a The Kusunacht Practice única?

Fundada em 2011, a clínica se concentra em tratar a saúde mental de maneira holística. Desde a chegada, os clientes recebem atendimento exclusivo, com um motorista que os leva a uma villa privativa, onde são oferecidos cuidados totalmente personalizados. As villas que refletem um “lar longe de casa” possuem deslumbrantes vistas para o Lago de Zurique ou Genebra. Ao chegarem, são recepcionados por um conselheiro disponível 24 horas, o qual oferece suporte





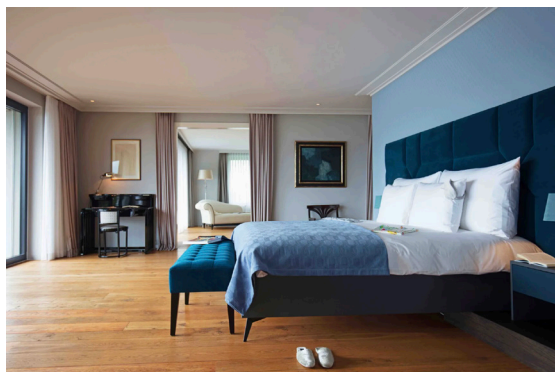
contínuo. Os tratamentos são completamente personalizados, com sessões adaptadas às necessidades individuais de cada cliente e são entregues de forma confidencial nas villas. Além da privacidade na villa, esta também dispõe de um personal chef especializado em nutrição, equipe de housekeeping, motorista privativo e serviços de concierge de luxo.

Quais sinais indicam a necessidade de tratamento em saúde mental?

No caso de transtornos alimentares, que podem afetar qualquer pessoa, apresentam sinais como perda ou ganho de peso e práticas inadequadas de controle de peso. O reconhecimento precoce é essencial para um tratamento eficaz, diz a Dra. Christina, especialista e parceira no Brasil.

Qual é a importância de um tratamento preventivo ou corretivo no momento certo?

Diagnosticar precocemente transtornos alimentares pode melhorar significativamente o prognóstico e prevenir complicações graves. O tratamento adequado restaura a relação com a alimentação e melhora a saúde e os relacionamentos.







BEAUTY TRENDS DIRETO DE PARIS FASHION WEEK

POR SIMONE SANCHO

A beleza natural e o Brasil nunca estiveram tão em alta

A Semana de Moda de Paris, uma das mais prestigiosas e influentes do mundo acontece de forma bianual, e a edição de setembro e outubro de 2024 não foi exceção. Nessa temporada, que costuma ser a mais movimentada, as ruas e passarelas da capital francesa se encheram de criatividade e inovação, destacando tendências que prometem marcar o futuro da moda e da beleza.

Com impacto 30% maior (comparado ao ano anterior), o evento movimentou +US\$499 milhões de dólares após a edição de 2023, se tornando um momento importante de visibilidade para marcas e pessoas que aproveitam o frenesi desses dias para lançar produtos, marcas e conceitos no paralelo; ou seja, pegando carona nesse momento único.

E esse ano não foi diferente em Paris. Aliás, foi muito mais marcante, com um recorde de marcas brasileiras e independentes ativando nessa ocasião. Acompanhando a semana de Paris há mais de uma década,

pode-se afirmar, com certeza, que essa temporada foi de fato invadida por criadores brasileiros, que transformaram Paris no palco para suas criações e ativações. Dentre elas, o grupo Iguatemi, o grupo JHSF (dono do CJ e CJ Shops), a Schutz e lançamento de sua collab com a Malu Borges, além da Colcci, NK Store, Vic Beaute + Gallerist, Corelo + Vitor Zerbinato, incluindo até uma Maison Baazar dedicada às marcas de moda brasileiras. Também houveram ativações de marcas independentes brasileiras, como a Bash Cosméticos e a Cathy Beauty. Até mesmo o camarote N1 aproveitou o ensejo para fazer o anúncio de sua mais nova musa para o carnaval 25, a influencer Malu Borges.

Destaque também para a marca indie Kohll Beauty, que se preparou para orquestrar o backstage de 3 desfiles e acabou cumprindo agenda em 7. Um feito marcante para o mercado de beleza nacional!

Nas palavras da CEO e fundadora da marca Helo Betolini:

“A ativação internacional da marca, solicitada pelos próprios maquiadores e

com destaque para produtos tecnológicos, foram um marco importante para a beleza nacional, que ocupou pela primeira vez espaço de destaque nessa temporada” Não é de hoje que, por vezes, a maquiagem rouba a cena de moda, como foi o caso de Path MacGrath na mesma Paris, temporada de fev/24, mas dessa vez a make apresentada deu lugar a visões artísticas, complementares e naturais, que nem de longe pretendiam roubar a cena.

Veja as principais tendências dessa semana icônica:

1. Pele Natural e Radiante:

A beleza minimalista se destacou, com maquiagens que favorecem uma aparência natural e fresca. Produtos como bases leves, iluminadores sutis e foco em cuidados com a pele foram amplamente utilizados, promovendo a ideia de que a beleza verdadeira vem de dentro. A semana trouxe de volta uma tendência já explorada na maquiagem, o make up no make up

2. Olhos Marcantes:

Enquanto a pele é mantida sutil, os olhos se tornam o centro das atenções. Sombras coloridas e delineadores gráficos foram apostas para criar looks ousados. As combinações de cores vivas e os efeitos metálicos fazem um retorno triunfal, trazendo um ar de diversão e ousadia à maquiagem. O destaque também ficou para as máscaras de cílios, que apareceram como protagonistas em alguns casos.

3. Cabelos Texturizados:

Cabelos com textura e movimento também foram uma forte tendência, com estilos que vão do ondulado ao encaracolado. As temporadas também mostraram um novo

amor pelo cabelo natural, com muitos modelos exibindo suas texturas autênticas, celebrando a diversidade e a individualidade.

4. Inspiração Vintage:

Maquiagem e cabelo inspirados em décadas passadas, como os anos 60 e 70, trouxeram um ar vintage à passarela. O olho de gato e os lábios em tons avermelhados ganharam novas interpretações, enquanto penteados como coques bagunçados e ondas soltas foram um hit.

5. Messy hair don't care

O cabelo bagunçado com ares de 'não me importo' dominou não só as passarelas, como o street style. Com coques bagunçados, cabelos mal presos e fios aparentes que, no todo, conversavam com a história de dar espaço aos cabelos texturizados. A mensagem aqui é clara: beleza cuidadosamente planejada, mas com cara de não gastei nenhum minuto.

6. Sustentabilidade em Foco

Assim como na beleza, as atenções ficaram direcionadas para os valores que as marcas trazem, como preocupação com descarte de resíduos, veganismo e 0 crueldade animal, que foram exaltados em todos os momentos.

7. Make como acessório e o icônico desfile de Balmain

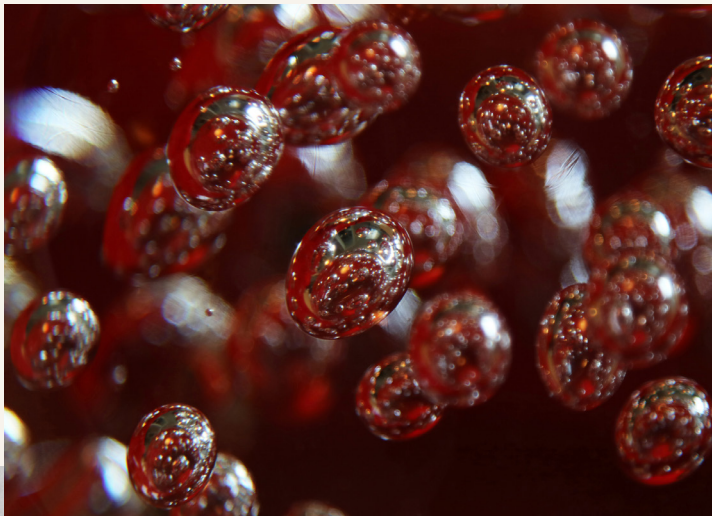
Nesse ano o protagonismo beauty ficou por conta de Balmain e seu case icônico – ou lançamento sutil –, ao trazer para a passarela os cosméticos em formato de acessórios, que quase passaram despercebidos, porém não.

Por fim, a Semana de Moda de Paris Set/Out de 2024 não apenas apresentou uma rica tapeçaria de estilos, mas também reforçou a importância da sustentabilidade e da individualidade na moda. Com cada tendência refletindo uma nova era de criatividade e consciência, os fashionistas certamente tem muito o que esperar para as próximas estações.

FERNANDA NAMAN

SERIE FLOATING

O primeiro olhar se voltou para algo interno e celular, diz a artista, como se precisássemos olhar para as menores partículas que nos constituem a fim de enxergar o todo. Também sugerem a ideia de coexistência. São nessas dualidades que estabelecem um lugar de interessância, passando a nos guiar em uma espécie de meditação entre o interno e o externo.



SERIE PHOENIX

O fogo sempre interessou a artista enquanto elemento de transformação. Suas possibilidades de reação e expansão. Esse é o resultado da ação no papel, coloca-lo diante da perspectiva da ausência de controle, é o próprio fogo que irá determinar o resultado final dos desenhos.

Sigam: [@fernandanaman](https://www.instagram.com/fernandanaman)



THE KUSNACHT PRACTICE

Não se trata apenas de dieta, perda de peso e suplementos micronutricionais; eles são pilares essenciais, O BIO-R® é muito mais do que isso. Com uma abordagem personalizada e sob medida, profundamente enraizada na ciência, e nossos resultados falam por si, nossos clientes dizem que se sentem décadas mais jovens e muito melhores após o tratamento.



COGNITIVO BLUEPRINT

Proteja seu bem mais valioso:
- sua mente



SAÚDE FEMININA BLUEPRINT

Rejuvenesça sua vida



DETOX BLUEPRINT

Energize sua expectativa
de saúde

SAIBA MAIS



kusunachtpractice.com

RESERVAS E MAIORES INFORMAÇÕES - CONCIERGE DE VIAGEM
TEL. 11 96888-0555 | @concierge_viagem

YES,
WE DO

WELL MEDIA & COPY

SOCIAL MEDIA | COPY | STORY TELLING

tel. 11 99292-7070

@wellmediaco