

WELL®

#45

GABI MORETTI

*Influenciando
da moda ao esporte*

O FRETAMENTO COM EXCELÊNCIA

www.amaroaviation.com



AMARO AVIATION

THE ART OF FLYING



SAIBA MAIS

wellmag.com.br

BEM ESTAR | EQUILÍBRIO MENTAL | SAÚDE | TURISMO | LIFESTYLE

EDIÇÕES ANTERIORES



YouTube.com/bywellmag



NO NOSSO CANAL RECHEADO DE RECEITAS, ENTREVISTAS SOBRE BEM-ESTAR, ESTILO DE VIDA E SAÚDE NO **WELLCOME** PODCAST ALÉM DE EXPERIÊNCIAS EM 2025 VOLTAREMOS COM AS NOVAS TEMPORADAS.

SE INSCREVA, PARA NÃO PERDER NENHUM EPISÓDIO.



HELLO,

ISSUE #45 - MAI | JUN - 2025

Olá, Wellners!

Como sabemos, o bem-estar deixou de ser somente sobre saúde, spas e suco verde. Ele virou uma **EXPERIÊNCIA**, o detalhe que faltava na sua rotina, a busca por **PAUSA**, por um hobby que te agrada, o autocuidado e autoconhecimento, o seu momento. Passou a ser um **ESTILO DE VIDA** que entrega saúde física, mental e emocional.

Hoje as grandes marcas já entenderam que o que nos prende é a conexão real, a experiência valiosa que não tem preço e sim **VALOR**. Priorizamos escolhas conscientes, que tragam equilíbrio, paz que encha o coração de alegria e momentos inesquecíveis.

Nessa edição, contamos o movimento que a Gabi Moretti fez, criando uma comunidade que incentiva as mulheres a correr, com suporte técnico e emocional, e muito suor. Saímos do consumismo para entrar no universo do **PERTENCIMENTO**.

Afinal, o que é bem-estar para vocês? Como vocês colocam na sua rotina?

Queremos saber como vocês tiram o tempo para cuidar de vocês.

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

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag



CONTEUDO

1 VIBES

Quantec Pro

- BIA DE LUCA (Terapeuta Vibracional)

@[BIADELUCA](#)

2 INTEGRATIVA

Calorimetria

- DRA. DANIELA JOBST (Integrativa e Nutricionista)

@[CLINICAJOBST](#)



3 SAÚDE

Longevidade em foco

- PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA (Endocrinologista)

@[DRFILIPPOPEDRINOLA](#)

4 CONEXÃO

Ciclo-idade

- CAROL VELLOSO (Terapias e Spa)

@[ACAROLINAVELLOSO](#)

- Dra Caroline Accorsi (Médica)

@[DRACAROLINEACCORSI](#)

5 FREQUÊNCIAS

Frequenciais Quânticos

- SARA LAMBERT (Terapias Quânticas)

@[SOUL.EVE](#)

6 ESTÉTICA

Exossomos

- DRA. ANA CLARA FARIA (Dermatologista)

@[DRA.ANACLARADERMATO](#)

7 EM CASA

A estréia na Casa Cor

- MELISSA CAMARGO (Designer de Interiores)

@[BEHOMELOVE](#)



8 DERMA

A gravidade não perdoa

- DRA. MARCELLA DELCOURT (Dermatologista)
@DERMATOLOGIACONSCIENTE



9 CINEMA

Novo prêmio em Cannes

- NATHALY HACKRADT (Jornalista)
@NATHYHACKRADT

10 INSIDE

A arte de se relacionar

- SAM HACKRADT (Desenvolvimento Humano)
@SAMHACKRADT

11 INTERVENÇÃO

A prática de exercícios físicos

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

12 SONO

Respirar pelo nariz

- DR GUILHERME BRASSANINI (Otorrino)
@DRGUILHERMEBRASSANINI



13 FINANÇAS

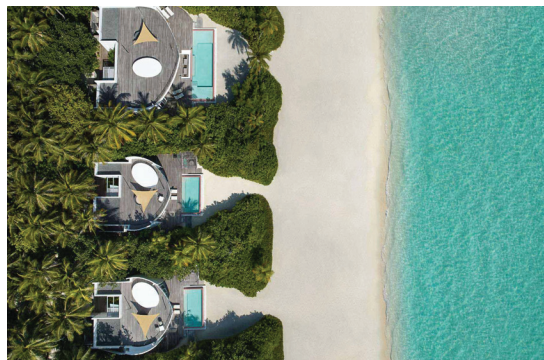
O preço de dizer SIM

- SILVIA MACHADO (Comportamento Financeiro)
@SILVIAMACHADOFINANÇAS

14 CHECK-IN

Maldivas

- FERNANDA & MARCELO BARONE
(Boutique de Viagem) @CONCIERGE_VIAGEM



ANUNCIE NA WELL

Para receber o nosso MídiaKit e valores, entre em contato conosco
comercial@wellmag.com.br



QUANTEC PRO

A TECNOLOGIA DE BIOCOMUNICAÇÃO
A SERVIÇO DO BEM-ESTAR
POR BIA DE LUCA

Em um mundo onde a integração entre ciência, tecnologia e terapias complementares ganha cada vez mais espaço, o Quantec Pro se destaca como uma ferramenta inovadora no campo da biocomunicação instrumental. Utilizando conceitos avançados de física quântica e bioinformação, esse tratamento tem despertado o interesse de profissionais da saúde, terapeutas e pessoas em busca de equilíbrio físico, emocional e energético.

O que é o Quantec Pro?

O Quantec Pro é um sistema de biocomunicação instrumental desenvolvido na Alemanha, que atua através do princípio da radiônica digital. Ele é capaz de captar e analisar informações energéticas de pessoas, animais, ambientes e até empresas, para então emitir frequências corretivas com o objetivo de restabelecer o equilíbrio bioenergético.

Seu diferencial está no uso de um dispositivo chamado diodo de ruído branco, que capta sinais e permite estabelecer uma ponte de comunicação entre o software do equipamento e o campo informacional do cliente. Dessa forma, o Quantec realiza a leitura e identificação de desequilíbrios energéticos que podem estar impactando diferentes aspectos da vida.

Como funciona a Biocomunicação Instrumental?

A biocomunicação instrumental baseia-se na ideia de que todos os seres vivos e objetos possuem um campo de informação que pode ser acessado e interpretado. O Quantec Pro realiza essa leitura por meio de uma fotografia digital da pessoa, animal ou local analisado. Essa imagem serve como um “testemunho vibracional”, conectando o equipamento ao campo informacional do alvo.

Após essa conexão, o software avalia possíveis interferências ou desequilíbrios e seleciona frequências corretivas de um vasto banco de dados que incluem afirmações positivas, essências florais, homeopantias, frequências de cura, símbolos e outros recursos vibracionais. Essas informações são então retransmitidas ao cliente à distância, respeitando o princípio da não-localidade da física quântica.

Principais aplicações do Quantec Pro

O Quantec Pro é utilizado em diversas áreas, incluindo:

- Saúde integral: Auxiliando no equilíbrio emocional, energético e até no suporte complementar a tratamentos convencionais.
- Harmonização de ambientes: Corrigindo distúrbios energéticos em residências, consultórios e empresas.
- Gestão empresarial: Atuando na harmonização de equipes e melhoria de desempenho organizacional.
- Tratamento de animais: Identificando e corrigindo bloqueios energéticos em pets e animais de criação.

. Agricultura: Identificando e corrigindo problemas de solo e plantações

Como funciona o tratamento:

O cliente envia uma foto do objeto alvo a ser tratado. Se for pessoa física, além da foto, nome completo, data do nascimento e o primeiro assunto a ser tratado.

Pode ser saúde física, relacionamento, prosperidade, trabalho, comunicação ou qualquer assunto que o cliente desejar

Eu faço o escaneamento e gero um relatório que é enviado via whats app para o cliente. Marcamos uma consulta, online ou presencial para interpretar esse relatório e o Quantec Pro enviará todas as bioinformações de 3 em 3 horas por 3 meses.

Nesse período, podemos tratar todos os assuntos desejados. Basta me enviar o assunto, eu gero o relatório e envio as bioinformações por 3 meses.

Estou trabalhando com esse equipamento há mais de 16 anos e já atendi mais de 2500 pessoas individualmente com resultados fantásticos



Resultados e reconhecimento

O Quantec Pro vem sendo amplamente utilizado em mais de 50 países, com relatos de resultados positivos em diversos contextos.

Conclusão

A proposta do Quantec Pro é ir além dos métodos tradicionais de cuidado e gestão, oferecendo uma abordagem baseada na bioinformação e nas frequências sutis que nos conectam ao todo. Em tempos em que o equilíbrio entre corpo, mente e ambiente se torna essencial, tecnologias como a biocomunicação instrumental representam uma nova fronteira para o bem-estar e a qualidade de vida.



CALORIMETRIA INDIRETA

EA RELAÇÃO COM A ESTRATÉGIA ALIMENTAR

POR DRA. DANIELA JOBST

A calorimetria indireta é um exame que mede o gasto energético de uma pessoa por meio da análise dos gases respiratórios. Esse teste fornece informações essenciais sobre o metabolismo, permitindo ajustes precisos na dieta e na estratégia alimentar para atender a diferentes objetivos, como emagrecimento, ganho de massa muscular e melhoria da performance esportiva.

Neste artigo, abordaremos o conceito da calorimetria indireta, sua aplicação na nutrição e a relação entre o consumo de carboidratos e gorduras com a elaboração de uma estratégia alimentar personalizada.

O que é Calorimetria Indireta?

A calorimetria indireta é um método não invasivo que calcula a quantidade de calorias que o corpo gasta em repouso (gasto energético basal – GEB) e durante atividades. Isso é feito por meio da medição da quantidade de oxigênio consumido (O₂) e do dióxido de carbono produzido (CO₂) pelo organismo.

A partir desses dados, é possível calcular o quociente respiratório (QR), que indica qual macronutriente está sendo predominantemente utilizado como fonte de energia:

- QR próximo de 1,0 - Predominância do uso de carboidratos como fonte de energia.
- QR próximo de 0,7 - Predominância do uso de gorduras como fonte de energia.

- QR entre 0,8 e 0,85 - Combinação equilibrada de carboidratos e gorduras.

Essas informações são fundamentais para ajustar a dieta e maximizar os resultados, seja para perda de peso, ganho de massa muscular ou melhora da performance esportiva.

A Relação entre Calorimetria Indireta e Dieta

A personalização da dieta com base na calorimetria indireta permite evitar erros comuns em cálculos genéricos de metabolismo. As principais aplicações incluem:

1. Emagrecimento e Déficit Calórico

- Se o QR indicar um uso excessivo de carboidratos, pode ser necessário reduzir a ingestão de carboidratos e aumentar o consumo de proteínas e gorduras para estimular a queima de gordura corporal.
- Se o QR já indicar um metabolismo eficiente na queima de gorduras, o foco pode ser apenas no ajuste calórico, sem mudanças bruscas na proporção de macronutrientes.

2. Ganho de Massa Muscular e Superávit Calórico

- Se o QR mostrar alto consumo de carboidratos, a ingestão desse macronutriente pode ser mantida para fornecer energia suficiente para os treinos.
- Se o QR indicar um uso predominante de gorduras, pode ser necessário aumentar os carboidratos para otimizar a recuperação muscular e a performance nos exercícios.

3. Performance Esportiva

- Atletas de alta intensidade (como corredores e ciclistas) normalmente apresentam QR mais alto, pois dependem do metabolismo de carboidratos para energia rápida.

- Atletas de endurance (como maratonistas e triatletas) podem se beneficiar de um QR mais baixo, pois o uso eficiente de gorduras como fonte de energia ajuda a preservar os estoques de glicogênio durante provas longas.

4. Ajustes para Condições Metabólicas

- Pessoas com resistência à insulina ou diabetes podem precisar reduzir a dependência de carboidratos e priorizar gorduras e proteínas para evitar picos de glicose no sangue.

- Pacientes com distúrbios metabólicos, como hipotireoidismo ou síndrome metabólica, podem usar a calorimetria indireta para entender melhor seu metabolismo e definir estratégias nutricionais adequadas.

Como é Realizado o Exame?

O exame de calorimetria indireta é simples e não invasivo. O paciente respira por uma máscara ou bocal conectado a um aparelho que mede os gases trocados na respiração. O procedimento dura cerca de 15 a 30 minutos e deve ser realizado em repouso para garantir a precisão dos resultados.

Além disso, é importante seguir algumas recomendações antes do exame:

- Evitar atividade física intensa no dia anterior.
- Jejum de pelo menos 4 horas antes do exame.
- Evitar consumo de cafeína e álcool nas 24 horas anteriores.

Com os dados obtidos, um profissional de saúde, como um nutricionista, pode elaborar um plano alimentar individualizado e eficiente.

Conclusão

A calorimetria indireta é uma ferramenta poderosa para a personalização da dieta, pois fornece informações precisas sobre o metabolismo e a utilização de macronutrientes pelo corpo. Com base no quociente respiratório (QR), é possível ajustar a ingestão de carboidratos e gorduras para atender a diferentes objetivos, seja emagrecimento, ganho de massa muscular ou melhora do desempenho esportivo.

Ao invés de seguir dietas genéricas, a calorimetria indireta permite que a nutrição seja baseada em dados reais do metabolismo de cada pessoa, tornando o processo mais eficiente e sustentável. Por isso, esse exame é cada vez mais utilizado por profissionais da saúde para otimizar resultados e melhorar a qualidade de vida.





CIÊNCIA DA LONGEVIDADE

POR PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA

UM NOVO PARADIGMA PARA VIVER MAIS E MELHOR

Durante séculos, envelhecer foi visto como um processo inevitável de declínio físico e cognitivo. No entanto, nas últimas décadas, a ciência da longevidade vem desafiando essa visão, abrindo espaço para um novo paradigma: não se trata apenas de viver mais, mas de viver melhor, com autonomia, vitalidade e propósito. A boa notícia? Isso já está ao nosso alcance.

DE LIFESPAN A HEALTHSPAN

É comum as pessoas se preocuparem em aumentar a expectativa de vida (lifespan), mas o verdadeiro avanço está no aumento do healthspan — ou seja, o tempo de vida com saúde, energia e funcionalidade preservadas. Graças aos avanços da medicina de precisão, da epigenética, da nutrição personalizada e das tecnologias de monitoramento contínuo, hoje é possível identificar os principais mecanismos do envelhecimento e agir sobre eles antes que surjam as doenças.

OS 12 HALLMARKS DO ENVELHECIMENTO: UM NOVO MAPA PARA ENVELHECER MELHOR

Em 2013, a comunidade científica definiu os chamados hallmarks do envelhecimento — mecanismos biológicos que impulsionam o declínio funcional do corpo. Em 2023, a renomada revista *Cell* atualizou esse modelo para 12 hallmarks, agrupados em três níveis:

Hallmarks primários – iniciadores do envelhecimento celular:

1. Instabilidade genômica
2. Esgotamento dos telômeros
3. Alterações epigenéticas
4. Perda da proteostase

Hallmarks antagonistas – respostas adaptativas que, em excesso, se tornam prejudiciais:

5. Deregulação da detecção de nutrientes
6. Disfunção mitocondrial
7. Senescência celular

As células senescentes, muitas vezes chamadas de “células zumbis”, param de se dividir, mas continuam ativas, liberando sinais inflamatórios e degradando os tecidos ao redor. Elas se acumulam com o tempo, prejudicando a regeneração e promovendo doenças relacionadas à idade. Hoje já se estuda o uso de senolíticos — compostos capazes de eliminar essas células — como ferramenta para reverter a inflamação crônica e melhorar a saúde celular.

Hallmarks integradores – consequências finais do envelhecimento:

8. Exaustão das células-tronco
9. Alterações na comunicação intercelular

Novos hallmarks incluídos em 2023:

10. Desregulação da inflamação (inflammaging)
11. Alterações na microbiota
12. Desorganização da matriz extracelular

Essa nova visão amplia nossa compreensão e oferece alvos clínicos concretos para desacelerar ou reverter o envelhecimento biológico.

OS 4 PILARES DA LONGEVIDADE ATIVA

1. Nutrição personalizada e anti-inflamatória:

Dietas ricas em fibras, antioxidantes e compostos bioativos equilibram o microbioma intestinal, controlam inflamações silenciosas e influenciam positivamente a expressão de genes da longevidade.

2. Movimento como estímulo metabólico:

Treinos combinando força e cardio ativam genes como o AMPK e o PGC-1 α , preservam a massa muscular e promovem a renovação mitocondrial.

3. Sono reparador e ritmo circadiano:

Dormir bem influencia diretamente a limpeza cerebral (via glinfática), a longevidade dos telômeros e a liberação adequada de hormônios como GH e melatonina.

4. Saúde emocional e vínculos afetivos:

Conexões sociais, gratidão e propósito de vida estão associados à menor inflamação sistêmica, melhor função imunológica e maior resiliência ao estresse.

INOVAÇÕES QUE ESTÃO TRANSFORMANDO A PRÁTICA

O avanço de tecnologias como sequenciamento genético, metabolômica, testes de idade biológica e inteligência artificial em saúde permite um mapeamento preciso dos riscos de envelhecimento precoce — e o desenvolvimento de protocolos verdadeiramente personalizados.

Além disso, substâncias como NAD+ boosters, senolíticos, peptídeos, fitoquímicos e compostos moduladores do eixo mTOR–AMPK–sirtuínas estão sendo pesquisadas com grande entusiasmo por seu potencial de regeneração e proteção celular.

O FUTURO É AGORA

A longevidade não é mais um sonho futurista — é um campo científico concreto e acessível. E quanto antes começarmos a cuidar da nossa biologia com atenção e consciência, maior será nossa chance de envelhecer com qualidade, autonomia e alegria.

Não se trata apenas de adicionar anos à vida, mas vida aos anos.



CICLO-IDADE

POR CAROL VELLOSO & DRA. CAROLINE ACCORSI



AS ESTAÇÕES DA ALMA

A vida pulsa em ciclos. Como a natureza que floresce, amadurece, recolhe-se e renasce, também nós somos chamados a atravessar estações internas — cada uma trazendo lições, forças latentes e revelações do que ainda precisa ser cultivado.

Na antroposofia, Rudolf Steiner nos lembra que a vida humana não é uma linha reta, mas um percurso em espiral: cada volta nos aproxima mais do centro, do essencial, daquilo que realmente somos. Ele dizia que a vida nos oferece o que precisamos para forjar uma armadura anímica — não para endurecer, mas para proteger o que há de mais sagrado em nós: nossa individualidade espiritual em processo de maturação.

Aos 7, aprendemos pelo corpo. Aos 14, pela emoção. Aos 21, pela força do pensamento e das escolhas. A cada novo setênio, um chamado diferente: fortalecer o eu, expandir a consciência, purificar desejos, dissolver velhos medos. “O correr da vida embrulha tudo,

a vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta.

O que ela quer da gente é coragem.”
Guimarães Rosa.

Assim seguimos, como em um rito de passagem constante, onde o tempo não é inimigo, mas iniciador. Olharmos com reverência para a nossa ciclo - idade — essa idade cíclica da alma — nos ensina a acolher os momentos de dor como oportunidades de escuta. Cada fase da vida pode ser uma iniciação, se estivermos atentos aos seus símbolos. É nos invernos internos que descobrimos sementes escondidas. É nas primaveras que florescemos com mais verdade. E mesmo os verões, por vezes tão intensos, nos pedem pausa e coragem para sustentar a luz. No outono, aprendemos a deixar cair o que não serve mais — e isso, por si só, já é sabedoria.

Forjar a armadura não é se fechar: é amadurecer com dignidade. É permitir que as cicatrizes sejam medalhas invisíveis da alma em sua jornada de integração.

Hoje, onde você está no seu ciclo? O que essa fase está te pedindo? Talvez, mais escuta. Talvez, mais ação. Talvez, apenas presença.



MODULADORES FREQUENCIAIS QUÂNTICOS

POR SARA LAMBERT

Nós, pais, sempre empenhamos muito carinho, suporte e atenção possíveis a nossos filhos, sobretudo nos primeiros anos de vida, algo simples, mas extremamente eficiente – para evitar o tão falado estresse tóxico na infância. Mas o que é, como acontece e quais são seus efeitos no organismo?

O estresse tóxico ocorre quando a criança passa por situações atípicas e estressantes de forma constante e repetida, por período prolongado e sem o apoio de um adulto cuidador, ou seja, sem ter para onde correr. Entre essas situações, citamos como exemplo negligência às suas necessidades, abuso ou exposição à violência de qualquer tipo, como por exemplo brigas constantes entre os pais, além do excesso de informação tecnológica: TV, tablets, celular, músicas.

O estresse tóxico na Primeira Infância tem consequências graves para o desenvolvimento, sobretudo do ponto de vista neurológico. No estresse tóxico, o sistema de resposta do corpo é ativado excessivamente, aumentando a produção de adrenalina e de cortisol, e com isso enfraquece o desenvolvimento da arquitetura cerebral. Como se sabe, os neurônios não se regeneram, e a “quebra” deles logo na infância – quando o cérebro está em constante desenvolvimento e aprendizado – traz consequências para a vida toda.

É importante destacar que o estresse tóxico nada tem a ver com o stress do dia a dia, quando uma criança recebe um não e faz birra, ou quando está com fome ou sono. Trata-se de algo muito mais específico e sério.

Estresse leve: é positivo para o desenvolvimento da criança, pois gera novas ligações cerebrais (sinapses) e ajuda a adquirir novas habilidades. Causa um pequeno aumento na liberação de hormônios do estresse e também na frequência cardíaca. Ocorre em situações como o nascimento de um irmão, tomar uma vacina ou lidar com pequenas frustrações.

Estresse tóxico: ativação prolongada dos sistemas de resposta do organismo, sem qualquer tipo de proteção ou amparo. Supera a capacidade de regeneração cerebral da criança, causando alterações cerebrais e psíquicas profundas, que perduram pela vida toda. Se ocorrido na Primeira Infância, leva a consequências ainda mais sérias. Pode causar dificuldades no relacionamento pessoal e no aprendizado, tendências violentas e suicidas, problemas hepáticos e cardíacos, obesidade, delinquência, tendência a depressão, problemas com drogas, entre outros.

O estresse infantil ainda não tem cura ou tratamento específico. No entanto, identificar as atividades causadoras da condição e

reduzi-las pode amenizar o quadro. Além disso, é importante deixar a criança se desenvolver, para que, na fase adulta, ela não sinta dificuldade diante dessas situações.

Da mesma forma que é relevante considerar algumas das opções abaixo:

- Diminuir e/ou restringir o uso de aparelhos eletrônicos, principalmente, 1h ou 2h antes de dormir (pode variar de acordo com a faixa etária da criança);
- Auxiliar no seu desenvolvimento pessoal e emocional;
- Deixar um tempo livre para poder brincar e descobrir o mundo ao seu redor;
- Reduzir o número de tarefas diárias para não sobrecarregá-la.
- Tratamento NATURAIS: FLORAIS FREQUENCIAIS , para pais e filhos usar juntos equilibram as conexões neurais para resposta do estresse e atuam no suporte de bons comportamentos



IMAGENS DE REPRODUÇÃO SOUL.EVE



EXOSSOMOS

A NOVA FRONTEIRA REGENERATIVA

POR DRA ANA CLARA FARIA

Nos últimos anos, a dermatologia estética tem assistido a uma verdadeira revolução com o surgimento de terapias baseadas em biotecnologia. Entre elas, os exossomos se destacam como uma promissora ferramenta para regeneração e rejuvenescimento da pele.

Mas afinal, o que são exossomos?

São pequenas vesículas extracelulares, microscópicas em tamanho — variando entre 30 a 150 nanômetros — mas gigantes em potencial terapêutico. Liberados naturalmente por quase todos os tipos celulares, os exossomos carregam em seu interior proteínas, lipídeos, fragmentos de RNA e outros fatores bioativos. Sua função principal é atuar como mensageiros: eles se comunicam com outras células, influenciando funções essenciais como reparo, crescimento, regeneração e modulação da inflamação.

Dermatologia regenerativa: onde os exossomos entram?

Com sua capacidade de estimular processos naturais de regeneração, os exossomos estão sendo incorporados em protocolos para tratar diversas condições da pele. Seus principais usos clínicos incluem:

- Rejuvenescimento facial: melhoram a firmeza e elasticidade da pele ao estimular a produção de colágeno e elastina.
- Tratamento de cicatrizes: favorecem a remodelação tecidual, sendo indicados para cicatrizes de acne, queimaduras e pós-cirúrgicas.
- Alopecia e queda capilar: atuam nas células da papila dérmica, estimulando o crescimento de fios e prolongando a fase de crescimento do ciclo capilar.
- Pós-procedimentos: utilizados após lasers fracionados, peelings e microagulhamento para acelerar a recuperação e potencializar os resultados.

Como são aplicados?

A aplicação dos exossomos pode ser feita através de técnicas de drug delivery associadas a procedimentos como microagulhamento e lasers, ou mesmo por injeções superficiais. Cada protocolo é cuidadosamente elaborado para maximizar a absorção e a eficácia.

Tecnologia em expansão

Os exossomos utilizados na dermatologia são geralmente derivados de culturas de células-tronco mesenquimais, humanas ou vegetais, e passam por processos rigorosos de purificação. No entanto, é importante ressaltar que o mercado ainda está em fase de regulamentação, e a qualidade dos produtos pode variar significativamente. Estudos clínicos robustos continuam em andamento para padronizar protocolos e validar os resultados a longo prazo.

O futuro da pele saudável

Os exossomos representam mais do que uma tendência: eles são uma nova abordagem baseada na inteligência biológica do próprio organismo. Ao estimular a reparação de dentro para fora, abrem caminho para tratamentos cada vez mais naturais, eficazes e personalizados — alinhados com o que há de mais moderno na medicina estética regenerativa.



A ESTRÉIA NA CASA COR

MELISSA CAMARGO E CARLOS NAVERO

Reflexos da Tradição: Uma Harmonia entre memória e modernidade em um espaço de 53m2 na CASACOR 2025

Um dos ambientes que mais chama atenção é a cozinha integrada à sala de jantar, batizada de “Reflexos da Tradição”. Com uma proposta que une o clássico ao contemporâneo, o espaço revela uma narrativa sensível e sofisticada, onde cada detalhe reflete a alma de uma personagem inspiradora: Isabela, a Chefe de Cozinha Criativa.

Criada por uma dupla talentosa, a

ambientação busca transmitir a essência de uma mulher que, mesmo vindo de uma cozinha simples no interior, aprendeu a transformar ingredientes tradicionais em experiências memoráveis. Sua personalidade, que mistura sofisticação, acolhimento e inovação, serve de guia para o projeto, que convida à conexão afetiva e ao prazer de cozinhar com alma.

A assinatura da Criare é evidente em todo o mobiliário planejado, que apresenta soluções sob medida e um cuidado especial com os materiais. O destaque fica por conta do uso de lâmina de madeira





natural no padrão Carvalho Ebanizado, aplicada em todas as frentes, nichos e superfícies visíveis, conferindo elegância e autenticidade ao espaço. Além disso, o teto e uma das paredes ganham destaque com o padrão Nogueira Avena, aplicado no exclusivo ripado Lapa, de formato curvo, que traz fluidez e movimento ao ambiente. A paleta de cores quentes e naturais reforça a atmosfera acolhedora do espaço. Tons de preto, amarelo, madeira e mármore branco criam uma composição refinada, onde o piso de peroba rosa, restaurado, conecta-se às folhas de madeira ebanizada, ao padrão de ripas em nogueira da Duratex — exclusivo da Criare — e ao papel de parede artesanal em palha de ikat amarelo, que acrescenta textura e simbolismo. O mármore Paraná, com sua tonalidade clara, ilumina o ambiente, criando um contraste sutil e elegante.

Um dos pontos altos do projeto é a estante de quatro metros de altura, executada em folha natural ebanizada. Dividida em nichos, ela exibe uma curadoria afetiva composta por pratos decorativos da Wolff — releitura contemporânea dos tradicionais pratos de parede — e obras da série “Mar”, do artista

Luiz Martins. Essa combinação reforça o diálogo entre arte, memória e identidade, tornando o espaço ainda mais especial.

Cada elemento do ambiente foi pensado com cuidado, refletindo um compromisso com a memória, a sustentabilidade e a conexão com a natureza. A mistura de madeira, palha, mármore e tecidos naturais proporciona uma experiência tátil e visual envolvente, enquanto os acabamentos preservam as características originais dos materiais, reforçando a autenticidade do projeto.

Carlos Navero, sócio e arquiteto responsável pela composição dos volumes e pela escolha dos materiais, imprime sua sensibilidade na criação de um espaço que transborda harmonia. Já Melissa Camargo, sócia e designer de interiores, demonstra atenção aos detalhes e à criação de ambientes com alma, resultando em um espaço que convida à permanência, à troca e ao resgate afetivo.

“Reflexos da Tradição” vai além de uma cozinha e sala de jantar — é um manifesto sobre identidade, tempo e o poder das memórias.



DO BOTA TEU BLAZER...

Para: bota teu tênis pra correr

CRIANDO UMA COMUNIDADE ATIVA NAS REDES SOCIAIS E NO ESPORTE

POR NATHALY NERY



Foi dada a largada

Apaixonada por movimento, moda, bem-estar e pela força do coletivo, Gabriella Moretti é comunicadora digital e criadora do *Sis Running*, um projeto que une corrida, autocuidado e propósito. O que começou como uma curiosidade pessoal transformou-se em uma jornada de reconexão: não apenas física, mas também mental, emocional e social.

A corrida entrou em sua vida de maneira despreziosa. Por anos, manteve uma rotina de treinos casuais, sem grandes compromissos com o esporte. Até que, em 2024, aceitou o convite do namorado para conhecer uma assessoria de corrida. Bastou um treino para que algo despertasse. A partir dali, correr deixou de ser apenas uma atividade física: tornou-se uma ferramenta de clareza mental, força interior e expressão de potência.

Cada passo, mais do que um deslocamento, passou a ser um mergulho interno. Um exercício de escuta, presença e acolhimento. A corrida transformou-se em um espaço seguro onde inseguranças são confrontadas e pensamentos se reorganizam. Para Gabi, bem-estar não se resume ao corpo em movimento, mas ao equilíbrio entre mente, emoções e escolhas. Seus hábitos fazem grande diferença: rituais diários, como o café





com leite pela manhã, meditação, alongamento, cuidar da casa, brincar com seus cães, os treinos conscientes, a terapia semanal e os momentos de silêncio - compõem uma rotina que promove leveza, presença e autocuidado.

meditação, alongamento, pausas conscientes, conversas sinceras, movimento com propósito.

Com o tempo, compreendeu que o autocuidado nem sempre está em cumprir metas. Às vezes, está em aceitar o próprio tempo, em descansar quando necessário, em simplesmente estar.

O autoconhecimento, tão presente em seu dia a dia, também molda a forma como se relaciona consigo e com os

outros. Compreender emoções, limites e necessidades trouxe mais empatia, autonomia e liberdade nas relações. Afinal, saúde não é uma meta a ser alcançada, mas um processo contínuo de escuta, ajuste e evolução.

Foi a partir dessa vivência que nasceu o Sis Running. A ideia inicial surgiu como um treino coletivo para seguidoras, mas rapidamente o projeto ganhou corpo, propósito e impacto social. Na primeira edição, 100% da taxa de inscrição foi revertida para o *Instituto Animale*, ONG que atua no resgate e reabilitação de animais vítimas de abandono e maus-tratos. Em um evento de “yoga puppy”, promovido em parceria com a instituição, Gabi conheceu e adotou Joana, uma de



suas companheiras de quatro patas. Hoje, o SIS é mais do que um grupo de corrida. É uma comunidade feminina movida por bem-estar, escuta ativa e suporte mútuo. A performance não é o foco. O que realmente importa é o movimento: físico, emocional e social. A proposta é incentivar mulheres a se movimentarem por si mesmas, no seu tempo, respeitando seus próprios limites e jornadas.

Os benefícios da corrida são amplos: melhora da capacidade cardiovascular, redução do estresse, aumento da disposição e da qualidade do sono. Mas os desafios também existem,

principalmente quando não há preparo ou acompanhamento. Lesões, frustrações e comparações excessivas podem minar a motivação. Assim como aconteceu com a Gabi... uma canelite, depois um pé quebrado e sua icônica companheira por um tempo: Gisele.

Por isso, o SIS reforça constantemente a importância da escuta corporal, do respeito ao próprio ritmo e da prática consciente.

O diferencial do projeto está no acolhimento. Todas são bem-vindas: seja no primeiro trote ou com quilômetros acumulados. É um espaço de empoderamento em que

a caminhada tem o mesmo valor que o pódio. Onde cada mulher pode se desafiar, se reconectar e se fortalecer com leveza e gentileza.

Gabi acredita que bem-estar começa com o essencial: se ouvir, se respeitar, se permitir pausar. E essa filosofia se estende também às redes sociais, onde atua há mais de 15 anos. Ao longo da trajetória, aprendeu a estabelecer limites entre o pessoal e o profissional, sem abrir mão da transparência em temas como ansiedade e saúde mental. Expor suas vulnerabilidades, quando feito com intenção e cuidado, tornou-se uma forma de gerar identificação e acolhimento.

O Sis Running consolidou-se como um espaço onde mulheres se apoiam, se escutam e se movem, em todos os sentidos. É um convite para desacelerar por dentro, mesmo enquanto o corpo acelera por fora. Uma corrente de transformação coletiva, onde cada passo, por menor que pareça, é celebrado.

Porque autocuidado não é ato isolado. É, também, um ato coletivo.





A GRAVIDADE NÃO PERDOA

POR DRA MARCELLA DELCOURT

*“Dra, preciso muito da sua ajuda!
Sinto que meu rosto está “derretendo!”*

Esta queixa, cada vez mais comum nos consultórios dermatológicos atualmente, traduz perfeitamente o que muitas pessoas sentem ao notar que o contorno facial perdeu a definição: que as bochechas estão mais caídas e que o volume e a firmeza já não são os mesmos.

Essa percepção, que tem base em processos fisiológicos reais, pode ser combatida com estratégias modernas, preventivas e reparadoras. Graças aos avanços da estética dermatológica, hoje é possível tratar essa flacidez com resultados sutis, seguros e progressivos, que respeitam a individualidade de cada rosto.

Por que o rosto “derrete”?

Com o envelhecimento, diversas camadas da face sofrem transformações:

- **Pele:** perde colágeno, elastina e ácido hialurônico, ficando mais fina e flácida.
- **Gordura facial:** os compartimentos de gordura que dão sustentação ao rosto migram e reabsorvem, especialmente na região malar (bochechas) e temporal.
- **Músculos:** tornam-se menos tonificados e perdem volume.

- Ossos: o esqueleto facial sofre reabsorção óssea, especialmente na mandíbula, que contribui para o enfraquecimento do contorno facial.

Essas alterações estruturais criam o aspecto de flacidez gravitacional: a pele cede, as linhas do “bigode chinês” se aprofundam, o contorno da mandíbula se desfaz e surgem os famosos “bulldogues”, as bolsas de gordura que caem nas laterais do queixo.

Tecnologia, ciência e naturalidade: os pilares dos novos tratamentos

A abordagem moderna para tratar o “rosto derretendo” não é mais baseada apenas em preenchimentos isolados ou procedimentos radicais. Hoje, falamos em protocolos combinados, que respeitam a anatomia individual e buscam restaurar os pilares da juventude: estrutura, volume, firmeza e elasticidade. São eles:

1. Bioestimuladores de colágeno: sustentação de dentro para fora

Os bioestimuladores como ácido poli-L-lático, hidroxiapatita de cálcio e policaprolactona têm se tornado os queridinhos de quem busca resultados naturais. Eles são injetáveis que estimulam o próprio organismo a produzir colágeno ao longo do tempo.

Como funcionam:

São aplicados nas camadas profundas da pele e da gordura, promovendo uma melhora progressiva da firmeza e redefinição do contorno facial, especialmente na região da mandíbula e nas bochechas.

Indicação:

Prevenção a partir dos 30 anos e tratamento da flacidez leve a moderada.

Resultados:

Melhora visível entre 30 a 90 dias após a aplicação, com durabilidade de até 2 anos.

2. Ultrassom microfocado: lifting sem cirurgia

O ultrassom microfocado (como Ultraformer MPT® ou Ulthera®) é uma tecnologia que emite ondas de calor em pontos específicos das camadas mais profundas da pele, estimulando colágeno e promovendo um efeito lifting sem cortes.

Como funciona:

Cria pontos de coagulação térmica no plano muscular profundo (SMAS), promovendo retração e sustentação da pele.

Indicação:

Pacientes que desejam redefinir o contorno facial e combater o início do “derretimento” da face.

Resultados:

Visíveis após 2 a 3 meses e progressivos por até 6 meses, com duração média de 12 meses.

3. Preenchedores estruturais com efeito lifting

Diferente da antiga abordagem de “apagar rugas”, o uso atual dos preenchedores de ácido hialurônico busca restaurar a estrutura facial perdida, em pontos estratégicos que devolvem sustentação ao rosto.

Como funciona:

São aplicados em áreas de sustentação, como zigoma (maçã do rosto), ângulo da mandíbula e têmporas. Ao reposicionar o volume, conseguem “erguer” suavemente a face, sem exageros.

Indicação:

Rosto com perda de contorno, início de “bulldogues” e sulcos acentuados.

Resultados:

Imediatos, com duração de 12 a 18 meses, dependendo do produto utilizado.

4. Tecnologias regenerativas: lasers e radiofrequências

Equipamentos como radiofrequência (fracionada com microagulhas ou não) e lasers não ablativos ajudam a tratar a flacidez superficial e a textura da pele, complementando os tratamentos estruturais.

Como funcionam:

Criam micro lesões térmicas controladas que induzem a produção de colágeno e elastina, melhorando a firmeza e o viço.

Indicação:

Complemento para pacientes com pele fina, sem elasticidade e que precisam melhorar a qualidade cutânea.

Resultados:

Progressivos, geralmente em 3 sessões, com manutenção anual.

5. Toxina botulínica: prevenção é a chave

Embora não trate diretamente a flacidez, a toxina botulínica previne a formação de vincos profundos e pode ser utilizada estrategicamente para suavizar a contração de músculos que contribuem para o “derretimento” facial, como os músculos do pescoço (platisma).

Indicação:

Prevenção do envelhecimento dinâmico e como coadjuvante no tratamento do terço inferior da face.

A importância de um plano individualizado

Cada rosto envelhece de forma única. A combinação ideal de tratamentos dependerá da estrutura óssea, da qualidade da pele, dos hábitos de vida e dos desejos do paciente. O mais importante é buscar orientação de um dermatologista qualificado que entenda as estruturas da pele e a harmonia facial como um todo.

Hoje, a estética caminha ao lado da naturalidade. O objetivo não é mudar, mas sim prevenir e restaurar o que o tempo levou com suavidade e elegância. A prevenção pode (e deve) começar antes que a flacidez se instale, garantindo que os resultados sejam mais duradouros e naturais.

Manter uma rotina saudável também faz parte da estratégia antigravidade:

- Proteção solar diária
- Dieta rica em proteínas e antioxidantes
- Exercícios físicos de baixo impacto
- Sono de qualidade
- Controle do estresse

A boa notícia é que nunca tivemos tantas opções para cuidar do nosso rosto com segurança e resultados reais. O segredo está na informação, na prevenção e na escolha de profissionais que atuem com ética, técnica e sensibilidade. A sensação de “rostos derretendo” não precisa ser aceita como inevitável. Com tecnologia, ciência e cuidado, é possível olhar no espelho e reconhecer a melhor versão de si mesma — em todas as idades.



IMAGENS pexel



O CINEMA COMO CURA

O PODER TRANSFORMADOR DAS TELAS

POR NATHALY NERY



IMAGENS Divulgação BEC



O Triunfo Brasileiro em Cannes

Em meio às luzes de Cannes, o Brasil brilhou intensamente. Kleber Mendonça Filho conquistou o prêmio de *Melhor Diretor*, e Wagner Moura levou para casa o de *Melhor Ator* por sua atuação no poderoso *O Agente Secreto*. Mais do que vitórias individuais, esses prêmios celebram o talento nacional e reafirmam algo profundo: o cinema é essencial para o bem-estar humano.



Ver histórias ganhando vida na tela grande não é apenas entretenimento - é saúde emocional. Pesquisas do “Journal of Media Psychology” mostram que assistir filmes pode reduzir os níveis de estresse e ansiedade, além de aumentar sentimentos de empatia e conexão social. Já em um estudo conduzido pela “Universidade de Oxford”, foi comprovado que o envolvimento emocional com narrativas cinematográficas ativa áreas do cérebro relacionadas à compaixão, à memória e até mesmo à percepção de si.

Quando nos emocionamos com um filme, nosso cérebro libera ocitocina, o chamado “hormônio do amor”, o que ajuda a nos sentir mais conectados com os outros e com nós mesmos. É por isso que sair de uma boa sessão de cinema pode ser tão terapêutico quanto uma longa

conversa.

No caso de *O Agente Secreto*, a experiência vai além. O filme nos transporta para o Brasil dos anos 70, em um mergulho denso sobre repressão, resistência e humanidade. É um convite à reflexão e também à valorização de quem somos como povo. Em tempos de aceleração digital e superficialidades, o cinema nos devolve profundidade - e isso, sem dúvida, é bem-estar.

O reconhecimento em Cannes não apenas consagra nossos artistas, mas também lembra o mundo do poder que há nas histórias brasileiras. Ao premiar Kleber e Wagner, o festival celebra a força do cinema como ferramenta de transformação, memória e cura.

Ir ao cinema, assistir a um bom filme, se permitir sentir - tudo isso é cuidado com a saúde mental. Que os holofotes de Cannes iluminem também o nosso olhar para dentro. Porque, no fim das contas, histórias nos salvam. E o cinema é, talvez, uma das formas mais belas de continuar respirando com o coração.

Relacionar-se bem é, talvez, uma das maiores artes da experiência humana. E como toda arte, exige sensibilidade, prática, presença e, sobretudo, intenção. Mais do que contatos superficiais ou conveniências emocionais, relacionar-se verdadeiramente requer autenticidade, empatia e uma escuta atenta — não apenas do outro, mas de si mesmo.

Vivemos em uma era de conexões rápidas e relações líquidas. O mundo mudou, e com ele, a forma como nos vinculamos também. O amor, antes idealizado nas novelas, nos contos de fadas e nas comédias românticas, hoje compete com a dinâmica acelerada dos aplicativos de encontros, com a estética das redes sociais e com um crescente medo da vulnerabilidade.



A ARTE DE SE RELACIONAR

UM OLHAR ALÉM DO AMOR ROMÂNTICO

POR SAMANTHA HACKRADT

Jay Shetty, um dos pensadores contemporâneos mais escutados em temas de bem-estar e relacionamentos, costuma dizer que “não podemos esperar que alguém nos complete se ainda não nos sentimos inteiros por dentro”. Acreditar que o outro é responsável por nossa felicidade é uma ilusão que só leva à frustração. O amor verdadeiro começa com o amor-próprio — não aquele narcisista, mas o que nasce do autoconhecimento, da aceitação e do compromisso com o próprio crescimento.

Nenhuma relação hoje ****precisa**** ser para sempre — e isso não é um fracasso. É maturidade. Mudamos muito ao longo dos anos, principalmente se investimos em conhecer a nós mesmos com profundidade. A pessoa que você era há vinte anos talvez não reconhecesse quem você é hoje — e está tudo bem. Crescer é isso.

Costumo dizer que existem pessoas que entram na nossa vida para nos ensinar algo em um curto período, outras permanecem por uma temporada, e algumas ficam por longos capítulos. O mais importante é que, independentemente da duração, que seja leve enquanto dure. Com amor, com respeito, com lealdade.

E diante disso, vale se fazer uma pergunta que ouvi da minha amiga Caroline Szajman:

Se hoje fosse seu último dia na Terra, você estaria em paz com a vida que construiu?

A resposta a essa pergunta pode nos guiar não só nas relações, mas em como escolhemos viver diariamente.

Relacionamentos amorosos nunca seguem um roteiro fixo. Cada história carrega suas complexidades, suas dores e descobertas. Quando duas pessoas se encontram, trazem com elas mundos diferentes: expectativas, inseguranças, traumas, sonhos. Amar, portanto, é um processo de aprendizagem contínua — e exige mais coragem do que romantismo.

Comunicação clara, respeito pelos limites individuais e honestidade emocional são os alicerces de qualquer relação saudável. E isso só é possível quando temos clareza sobre o que queremos, quem somos e o quanto estamos dispostos a dividir — inclusive as partes que não são tão bonitas assim.

Hoje, muitos casais enfrentam dilemas modernos: relações abertas por desejo ou confusão, solteiros cansados da superficialidade dos encontros casuais, namoros por conveniência ou medo da solidão. E isso não é julgamento — é o retrato de uma geração que busca sentido, mas ainda aprende a como sustentar o afeto de maneira madura.

O mesmo se aplica às amizades. Em um mundo hiper conectado, a escassez de conexões profundas nunca foi tão evidente. Amigos verdadeiros são aqueles que permanecem quando as luzes se apagam — aqueles que escutam sem julgar, que oferecem presença ao invés de soluções. Amizades sinceras são um reflexo de como nos permitimos ser vistos: imperfeitos, mas inteiros.

Como se relacionar de verdade?

Essa pergunta ecoa nas conversas de bar, nos cafés entre amigos, nas sessões de terapia: ****como se relacionar com verdade?*** Estamos prontos para nos doar? Para ouvir o outro sem esperar que ele seja uma extensão idealizada de nós mesmos?

Talvez a primeira resposta esteja em parar de buscar alguém que nos “salve”. Em vez disso, precisamos buscar alguém com quem possamos ****crescer juntos****. Alguém com quem possamos evoluir lado a lado, mantendo nossa individualidade e respeitando a do outro.

Relacionar-se de verdade exige vulnerabilidade. Exige paciência, disposição para recomeçar, e coragem para não fugir quando os dias forem difíceis. Mas também exige leveza — saber que o outro não é responsável pela nossa felicidade, e sim um parceiro na construção dela.

No fim das contas, ninguém nasceu para viver só. Mas também não nascemos para viver em função do outro. O equilíbrio está em saber compartilhar a vida sem perder a si mesmo no processo.

E você, já se perguntou:

O que realmente deseja viver em um relacionamento — e com quem deseja trilhar essa jornada, enquanto ela fizer sentido?

O objetivo de perguntas como estas é trazer clareza e entendimento.



A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

POR DR HENRIQUE ELKIS

PARA O CONTROLE DOS MIOMAS UTERINOS

Manter o corpo em movimento vai muito além da estética ou da boa forma: a prática regular de atividade física é uma poderosa aliada da saúde, especialmente para mulheres que convivem com miomas uterinos. Estudos indicam que o exercício não apenas ajuda no controle dos sintomas, como também promove benefícios significativos para o bem-estar físico e emocional.

Atividades físicas de baixo impacto — como caminhadas, yoga e natação — são particularmente recomendadas. Elas estimulam a circulação sanguínea, reduzem processos inflamatórios, aliviam o inchaço e estimulam a liberação de endorfinas, substâncias naturais do corpo que combatem a dor, melhoram o humor e reduzem os níveis de estresse. Esses efeitos combinados resultam em um corpo mais equilibrado e em uma mente mais tranquila, elementos essenciais para quem enfrenta desconfortos como dores pélvicas ou ciclos menstruais intensos.

Além disso, a movimentação regular fortalece a musculatura pélvica e melhora a flexibilidade,

fatores que contribuem para a diminuição de sintomas comuns relacionados aos miomas, como cólicas e sensação de peso abdominal. Mulheres ativas fisicamente costumam relatar uma melhora significativa na qualidade de vida e uma menor incidência de sintomas severos. Contudo, é essencial destacar que, embora os exercícios tragam benefícios reais e duradouros, eles não substituem o acompanhamento médico. Casos de sangramento intenso ou dores persistentes devem ser avaliados por um especialista. Em situações mais complexas, médicos intervencionistas podem indicar tratamentos minimamente invasivos, eficazes e com recuperação rápida, evitando cirurgias mais agressivas.

Adotar um estilo de vida ativo, portanto, é uma escolha inteligente e estratégica. A combinação de exercícios regulares com o acompanhamento médico adequado pode transformar a forma como os miomas são enfrentados, tornando os sintomas mais manejáveis e devolvendo às mulheres o conforto e a liberdade para viver com mais saúde e equilíbrio.



IMAGENS pexel



RESPIRAR PELO NARIZ

POR DR GUILHERME BRASSANINI

O PRIMEIRO PASSO PARA DORMIR BEM E VIVER MELHOR

Respirar pelo nariz parece algo tão automático que raramente paramos para pensar na importância disso. Mas a verdade é que essa simples ação pode determinar como você dorme, como você acorda — e até como você vive.

Muito além de permitir a entrada de ar, o nariz aquece, filtra e umidifica tudo o que inspiramos. Ele protege as vias aéreas, regula o fluxo e contribui para o bom funcionamento do cérebro, do coração e até do humor. Quando ele não funciona como deveria, tudo se desajusta — começando por aquilo que mais deveria nos restaurar: o sono.

Quando o ar não passa.

Nem sempre é fácil perceber que o nariz está atrapalhando a respiração. Alguns se acostumam com a sensação de nariz entupido, com o ronco, com a boca seca ao acordar. Outros só descobrem o problema quando enfrentam dificuldades no uso do CPAP, cansaço constante ou crises recorrentes de sinusite. Mas por trás de muitos quadros de sono ruim, está uma obstrução nasal e as causas são várias.

As alterações anatômicas, como desvios de septo e hipertrofias dos cornetos, são extremamente comuns. Já as rinites, alérgicas ou não, inflamam a mucosa e comprometem o fluxo de ar. E as infecções, como as sinusites crônicas, geram inflamações persistentes que só agravam o quadro. Em comum, todas essas condições têm um ponto crítico: atrapalham a respiração e impactam diretamente a qualidade do sono.

A noite que se parte em pedaços

Durante o sono, a respiração nasal é ainda mais importante. Ela ajuda a manter a via aérea superior aberta e favorece um sono contínuo. Quando o nariz está obstruído, o corpo compensa respirando pela boca, o que altera a pressão negativa nas vias aéreas e facilita seu colapso. O resultado pode ser o ronco, ou até episódios de apneia obstrutiva do sono, em que a respiração realmente para por alguns segundos.

Mesmo em casos mais leves, essa obstrução nasal pode levar a micro despertares frequentes que fragmentam o sono e impedem que ele cumpra seu papel restaurador. Acordar várias vezes à noite, mesmo sem perceber, é como interromper um ciclo de recuperação e isso se traduz em cansaço, irritabilidade e menor desempenho ao longo do dia.

Otorrino: muito além do “ouvido, nariz e garganta”

É aqui que entra o papel essencial do otorrinolaringologista. Não basta tratar sintomas, é preciso entender a origem do problema. Por isso, além da escuta clínica detalhada, exames como a nasofibrolaringoscopia (que permite visualizar em tempo real a via aérea superior), a tomografia de face e pescoço, e os testes alérgicos (como o prick test e a dosagem de IgE sérica) são fundamentais para um diagnóstico preciso.

Quando detectada a causa, o tratamento pode ir desde um bom controle clínico — com

sprays nasais, imunoterapia, antialérgicos — até procedimentos cirúrgicos que restauram a função nasal, como a septoplastia, turbinectomia, sinusectomias ou mesmo correções da válvula nasal. Tudo de forma personalizada, com foco na função e na melhoria da qualidade de vida.

E quando a criança é quem não respira?

A infância é um capítulo à parte. Crianças que respiram mal pelo nariz geralmente não sabem verbalizar o problema. Mas deixam pistas: dormem de boca aberta, roncam, têm sono agitado, pesadelos, acordam cansadas. Muitas vezes, o culpado é o aumento da adenoide — um tecido que cresce atrás do nariz e bloqueia a passagem do ar.

Quando associado a amígdalas grandes, o impacto é ainda maior. O sono da criança se torna fragmentado, e isso pode afetar não só o comportamento e o aprendizado, mas também o desenvolvimento facial e a arcada dentária. Por isso, o diagnóstico precoce é fundamental — e em muitos casos, a solução está em cirurgias simples, como a adenoidectomia ou adenoamigdalectomia, que transformam a vida da criança (e de quem convive com ela).

Respirar bem é viver bem

O sono de qualidade começa antes de dormir e começa com a forma como respiramos durante o dia. E a respiração, por sua vez, começa pelo nariz, ou pelo menos deveria começar.

Se você ronca, dorme mal, sente a boca seca ao acordar ou tem crises de sinusite frequentes, seu corpo está dando sinais. Ouça ele! O nariz pode estar falando mais do que parece.

E quando for preciso, procure um especialista que veja além dos sintomas. Dormir bem não é luxo, é necessidade. E respirar bem e pelo nariz é o primeiro passo.





O PREÇO DE DIZER “SIM”

POR SILVIA MACHADO

Quando dizer “não” é o melhor investimento para a sua saúde, liberdade e paz de espírito.

Existe uma crença silenciosa, mas bastante difundida, de que todo dinheiro é bom dinheiro. Que, se há uma oportunidade de ganhar, o certo é agarrá-la. Afinal, por que não?

Mas quanto custa esse dinheiro?

Essa é uma pergunta que faço com frequência nas conversas sobre finanças — especialmente com pessoas que, em teoria, não precisariam se preocupar com isso. Profissionais bem-sucedidos, empresários, famílias de alta renda. Gente que já conquistou muito, mas que, muitas vezes, continua operando no modo automático de quem precisa aceitar todas as oportunidades, todos os convites, todas as propostas.

O problema é que, nem sempre, esse dinheiro vale o preço que cobra.

Alguns projetos cobram tempo demais. Outros, drenam a nossa energia, tiram o sono, a saúde, a leveza. Há também aqueles que exigem concessões silenciosas — pequenas transgressões de valores, que aos poucos vão afastando a pessoa daquilo que, de verdade, importa.

E não estou falando de grandes escândalos ou situações óbvias de conflito ético. Muitas vezes, trata-se apenas daquele cliente que você já sabe que será desgastante. Daquela proposta que vai ocupar espaço demais na sua agenda e deixar de lado coisas que hoje fazem diferença na sua qualidade de vida.

Daquele investimento que, por mais rentável que pareça, não conversa com os seus objetivos — nem com a sua paz de espírito.

Há um conceito simples, mas poderoso, que costumo compartilhar: dinheiro é uma ferramenta. E como toda ferramenta, ele pode ser usado para construir ou para destruir. A diferença está em quem segura o martelo.

Se o dinheiro está a seu serviço, ele abre portas, amplia possibilidades, dá liberdade de escolha. Mas, se você se coloca a serviço do dinheiro — aceitando qualquer oportunidade, dizendo sim para tudo, mesmo quando isso vai contra os seus princípios ou seu bem-estar — a conta, mais cedo ou mais tarde, chega. E costuma ser mais alta do que o valor que entrou.

É por isso que, algumas vezes, a melhor decisão financeira é dizer não.

Dizer não para proteger a sua saúde, seu tempo, sua energia, seus valores. Dizer não para não abrir mão de quem você é, nem da vida que você deseja viver.

Sim, dinheiro é importante. Mas ele não pode ser o único critério de decisão.

Porque, no fim das contas, há algo que dinheiro nenhum compra: a tranquilidade de saber que você está fazendo boas escolhas — não só para o seu bolso, mas também para a sua vida.

ELXR

ELIXIR SKINCARE

RESTAURE O PODER VITAL DA SUA PELE.
LONGEVIDADE • ENERGIA CELULAR • RADIÂNCIA • LIFTING

Skincare desenvolvido com ciência. Ativa o poder da regeneração e da longevidade.

Ativamos as sirtuínas da longevidade para revelar uma pele atemporal.
A linha Booster Primer ELXR combina alta performance biotecnológica e sabedoria ancestral em fórmulas inovadoras.
Comprovada por testes em fibroblastos, promove regeneração celular, ativa fatores epigenéticos pró-longevidade e desacelera os sinais do tempo.

- Atua diretamente em células senescentes (SASP)
- Reduz os danos dos radicais livres (ROS)
- Protege contra o envelhecimento inflamatório (Inflammaging)
- Une nanotecnologia de ponta a ativos ancestrais com eficácia comprovada
- ↳ Testes de eficácia "in vitro" em fibroblastos humanos (30 dias)



LINHA BOOSTER PRIMER ELXR

CELLPOWER ENERGY • GLOW SYMBIOTICS • VITAL POWER

Transforme seus rituais diários com uma combinação revolucionária de ação epigenética e antioxidantes nanoencapsulados, oferecendo uma experiência multifuncional de alta performance sensorial. Desperte mais energia, promova a longevidade e estimule a regeneração celular de maneira eficaz e inovadora.



GLOW SYMBIOTICS

RADIÂNCIA BIÓTICA | LIFTING INTELIGENTE | ILLUMINADOR BRONZE | NEUROCOSMÉTICO

Primer booster multifuncional com simbióticos (pré + pós-bióticos), Acácia do Senegal e ativos nanoencapsulados.

- Reforça a microbiota e a proteção antioxidante
- Efeito tensor imediato com Acácia do Senegal
- Glow bronzeado sutil e natural
- Ativa as sirtuínas pró-longevidade

• Suaviza marcas de expressão e prepara a pele para o dia

Tecnologia SMART: Soothing – Moisturizing – Anti-aging – Restructuring – Touch

Sensorial: Litsea Cubeba / May Chang

Envolvente, solar e energizante — ativa a conexão emocional com o autocuidado.



CELLPOWER ENERGY

ENERGIA CELULAR | ANTIOXIDANTE | NEUROCOSMÉTICO

Booster concentrado com Coenzima Q10 nanoencapsulada, que ativa a energia mitocondrial da pele e protege o DNA celular.

- Antioxidante potente
- Ação energizante e antistress
- Potencializa os efeitos de Vital Power e Glow Symbiotics

Resultados visíveis: mais energia, vitalidade e luminosidade para sua pele diariamente.

Sensorial: Litsea Cubeba / May Chang

Notas solares e vibrantes que despertam alegria, energia e bem-estar.



VITAL POWER

REGENERAÇÃO CELULAR | EPIGENÉTICA | NEUROCOSMÉTICO

Booster primer com ação epigenética profunda.

Com **Sangue de Dragão** e ativos regeneradores que reparam danos celulares e combatem o envelhecimento inflamatório ("inflammaging").

- Ativa as sirtuínas da juventude
- Protege contra células senescentes e estresse oxidativo
- Efeito lifting e suavização de linhas de expressão
- Reforça a barreira da pele com prebióticos

Tecnologia SMART: Soothing – Moisturizing – Anti-aging – Restructuring – Touch

Sensorial: Mentha Piperita (Menta-Aquática + Hortelã-Verde)

Fresco, herbáceo e mentolado — ativa foco, disposição e autoestima.

RESULTADOS COMPROVADOS

Estudo "In Vitro" com uso combinado dos 3 boosters (30 dias):

CellPower Energy + Glow Symbiotics + Vital Power

Ativação de sirtuínas regenerativas e pró-longevidade:

- SIRT-3 (energia mitocondrial): +72,9%
- SIRT-1 (longevidade): +6,7%
- FOXO3 (resiliência celular): +25,7%

WWW.ELXRSKINCARE.COM.BR

PIX CNPJ: 38098337000156



@ELXR_SKINCARE



MALDIVAS

POR CONCIERGE DE VIAGEM - POR FERNANDA C. BARONE

Bem-vindos às Maldivas!:

O Refúgio Perfeito para Corpo e Alma

Imagine um cenário único onde o sol brilha radiante no céu, as águas cristalinas refletem um azul esverdeado inigualável e a areia é tão branca e macia que lembra açúcar.

Um destino ímpar que se revela como um verdadeiro oásis de tranquilidade e beleza, onde o verdadeiro luxo é o tempo. Aqui, você tem a oportunidade de desacelerar, dedicando-se a atividades que nutrem a mente e a alma. Para aqueles que vivem na agitação das grandes cidades, tirar um tempo para se reconectar consigo mesmo, com a família ou simplesmente vir e relaxar é um privilégio inestimável.

Neste paraíso, cada momento é um convite ao “me time”, permitindo que você se entregue ao descanso, ao bem-estar e à reflexão. Selecionamos os exclusivos hotéis de luxo para elevar sua experiência, rica em cada detalhe: o Finolhu Baa Atoll e o Jumeirah Olhahali Island, onde somos convidados a embarcar em uma jornada de autodescoberta, saborear uma gastronomia excepcional e desfrutar de experiências que fazem cada instante ser verdadeiramente especial.

A jornada até as Maldivas já é uma aventura em si. O ponto de partida é o Aeroporto Internacional de Malé, que recebe voos diretos de diversas grandes cidades ao redor do mundo. Após desembarcar nesse cenário incomparável, a viagem até o hotel se transforma em uma experiência mágica. Os traslados de hidroavião proporcionam vistas deslumbrantes das ilhas e atóis, transformando o trajeto até o refúgio em uma introdução incrível ao que está por vir.

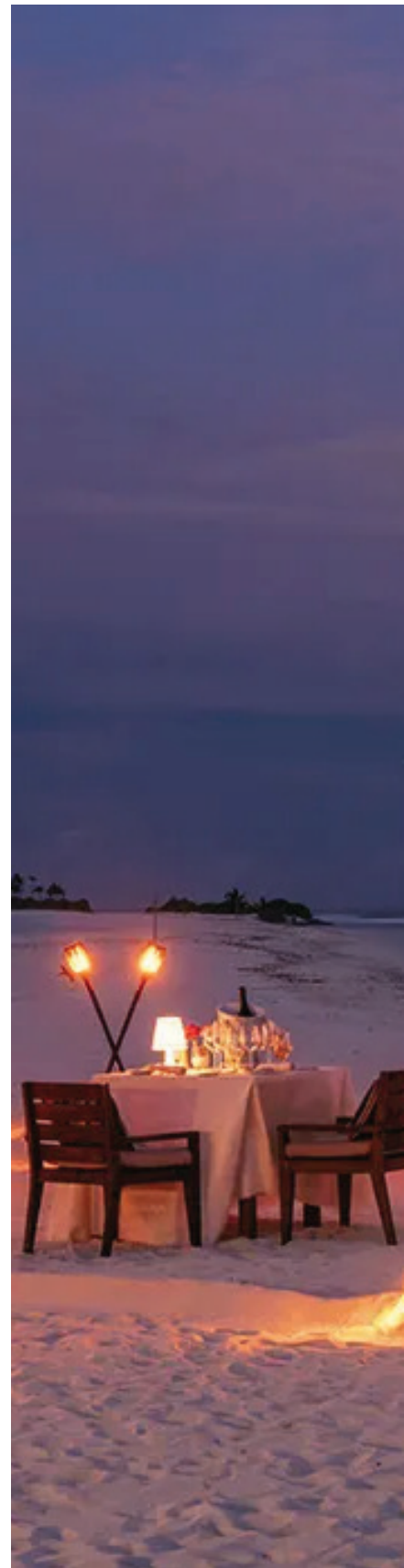


O que realmente torna as Maldivas especiais é sua natureza exuberante. O arquipélago é famoso por suas águas cristalinas e recifes de corais vibrantes, que são um verdadeiro convite para explorar a vida marinha. Podemos nos aventurar em atividades como snorkeling e mergulho, onde é possível nadar ao lado de tartarugas, peixes coloridos e, com sorte, até mesmo tubarões de ponta branca. Além disso, passeios de barco e avistamento de golfinhos e mantas proporcionam momentos de pura emoção e conexão com a natureza. Para os mais aventureiros, as Maldivas também são consideradas um paraíso para surfistas.

No Finolhu Baa Atoll, a culinária é uma verdadeira homenagem aos sabores locais. Os restaurantes servem pratos que destacam ingredientes frescos e sabores autênticos, como frutos do mar recém-pescados, preparados de maneira criativa. Compartilhar uma refeição sob um céu estrelado, com o suave som das ondas ao fundo, cria um momento especial e mágico para todos. Além disso, podemos nos aventurar em aulas de culinária, onde podemos aprender a preparar pratos típicos, tornando a refeição uma experiência interativa e deliciosa, transformando esses momentos em memórias únicas, sejam em casal, família ou grupo de amigos.

O Jumeirah Olhahali Island também se destaca na gastronomia. Seu restaurante principal apresenta um menu onde cada refeição é uma oportunidade de explorar novos sabores e manter uma alimentação saudável.

As Maldivas são igualmente renomadas por suas experiências de bem-estar e spa, que promovem relaxamento e renovação. No Finolhu Baa Atoll, o spa disponibiliza uma variedade de tratamentos revigorantes, como massagens com óleos essenciais locais e rituais de beleza com ingredientes naturais. Os hóspedes podem desfrutar de momentos de tranquilidade em cabanas à beira-mar, onde o som das ondas cria um ambiente perfeito para relaxar e se desconectar. Além disso, atividades como yoga ao amanhecer ajudam a equilibrar corpo e mente, permitindo que todos se sintam revigorados e em







harmonia com a natureza.

Da mesma forma, o Jumeirah Olhahali Island apresenta um spa de classe mundial, com uma filosofia de bem-estar priorizada. As opções de tratamentos são variadas, desde massagens relaxantes até terapias de rejuvenescimento. O espaço foi projetado para ser um verdadeiro santuário, com vistas deslumbrantes para o mar, que auxiliam na criação de um estado de paz e tranquilidade. Aulas de meditação e yoga também são oferecidas, proporcionando momentos de autocuidado e conexão interior.



Quando embarcar?

A melhor época para visitar as Maldivas é entre novembro e abril, quando o clima é ideal para aproveitar ao máximo as atividades ao ar livre. Durante esses meses, as temperaturas são agradáveis, permitindo mergulhar em águas cristalinas, realizar passeios de barco e relaxar nas praias paradisíacas.



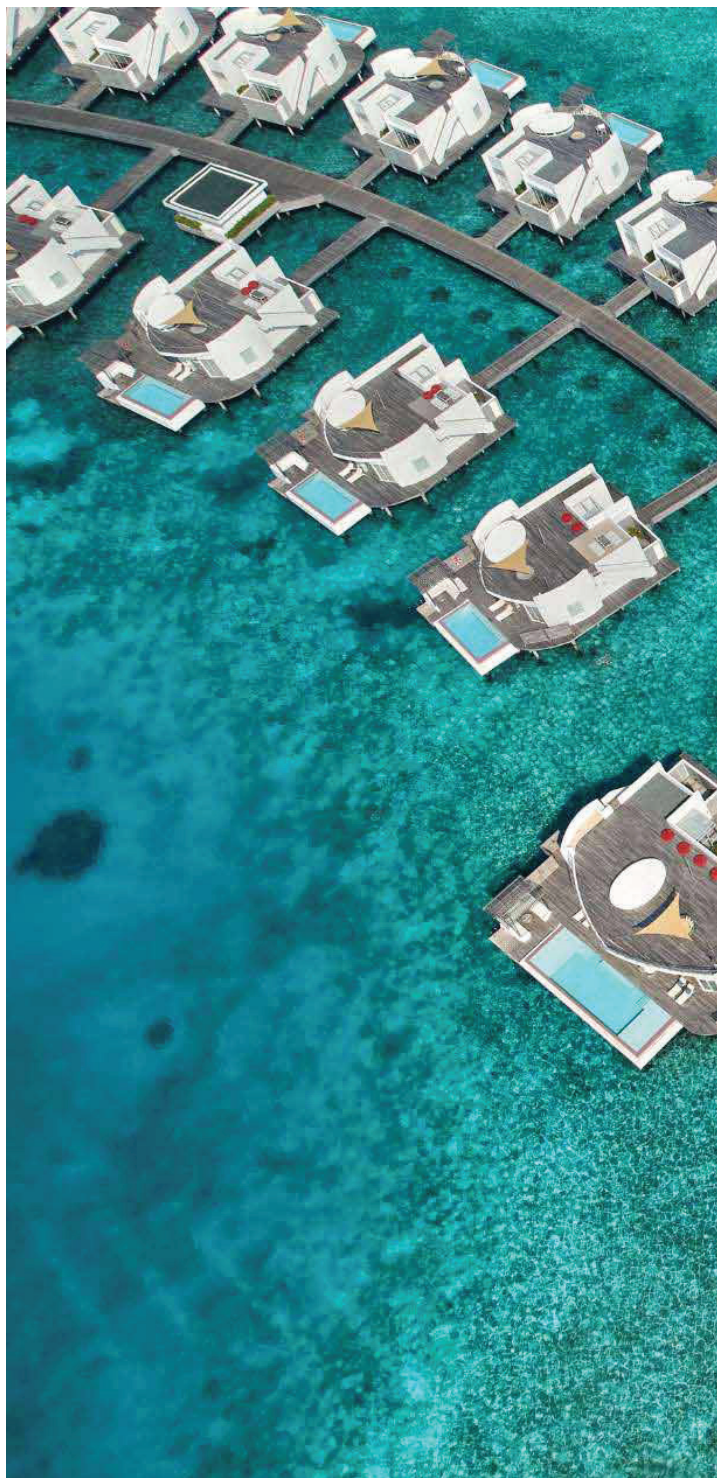
Para famílias e grupos de amigos, essa temporada é perfeita para criar lembranças inesquecíveis juntos, como piqueniques na praia e emocionantes aventuras aquáticas.

O que torna as Maldivas um destino verdadeiramente especial é sua capacidade de oferecer experiências para todos. O Finolhu Baa Atoll e o Jumeirah Olhahali Island são refúgios multigeracionais, proporcionando atividades de bem-estar, uma gastronomia incrível, a beleza natural que circunda cada canto e aventuras emocionantes. Momentos de descontração, diversão e conexão com a natureza esperam por todos que desejam explorar essas ilhas.

Em resumo, as Maldivas são muito mais do que um destino de sonho; são um convite para descobrir um mundo de beleza e alegria. Para aqueles que buscam uma fuga do cotidiano, seja em família ou com amigos, essas ilhas prometem experiências inesquecíveis que ficarão guardadas na memória para sempre.

E para enriquecer ainda mais sua viagem, considere fazer uma conexão em Dubai, hospedando-se no novíssimo Jumeirah Marsa Al Arab. Com sua arquitetura impressionante e serviços de luxo, este hotel é a escolha perfeita para quem deseja explorar a vibrante cidade de Dubai, famosa por suas atrações icônicas, shoppings de luxo, cultura, praia e deserto. Após desfrutar do conforto e da hospitalidade do Jumeirah Marsa Al Arab, você poderá seguir para as Maldivas ainda mais revitalizado ou deixar Dubai para o retorno, ambas as possibilidades deixarão seu roteiro viagem maravilhoso

É hora de embarcar nessa aventura e deixar-se encantar por tudo o que as Maldivas têm a oferecer! *Concierge de Viagem member of TTW LAB* - Agradecimento especial a HIP Hotels,





MOOP ART

Ana Paula Peu, arquiteta e urbanista e fundadora do MOOP — um ateliê onde transformo papel em arte com elegância e significado.

Em 2020, mergulhou no universo do trabalho manual e descobriu no Quilling uma forma única de expressão. A técnica, que utiliza tiras de papel enroladas e moldadas, me encantou pela sua delicadeza e potencial artístico. Desde então, vem reinventando esse saber tradicional com um olhar contemporâneo, criando peças sofisticadas e minimalistas que se destacam na decoração.

“O MOOP nasceu desse desejo de unir arte e afeto”. Entre os destaques do ateliê estão os retratos personalizados — obras feitas a partir de uma foto enviada pelo cliente, que ganham vida dos traços e colagens tridimensionais com tiras de papel. Cada retrato é pensado para eternizar momentos importantes e emocionar quem presenteia e quem recebe. Mais do que quadros, o que crio são memórias visuais, feitas para durar e tocar. No MOOP, cada detalhe importa — do papel escolhido ao acabamento final — e cada peça carrega uma história única.



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



AQUI VOCÊ NÃO PRECISA SE
PREOCUPAR COM NADA.

ALÉM DE VIVER UMA
EXPERIENCIA INCRÍVEL



www.conciergeviagem.com



+ 55 11 985919921



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

YES,
WE DO

WELL MEDIA & COPY

SOCIAL MEDIA | COPY | STORY TELLING

@wellmediaco