

# WELL®



**RAFA PROTEIN**  
*TECNOLOGIA E SAÚDE*

O FRETAMENTO COM EXCELÊNCIA

[www.amaroaviation.com](http://www.amaroaviation.com)



AMARO AVIATION

THE ART OF FLYING



SAIBA MAIS

# A nova ciência do bem-estar chegou!

Somos a Primeira Wellness Tech do Brasil

Ciência e tecnologia a serviço do cuidado: nosso propósito é melhorar a qualidade de vida e promover saúde integral através do equilíbrio entre mente e corpo.

“Em meio ao processo no Energy System, dormi uma noite... e a dor que carreguei por anos simplesmente sumiu.”

*Tony Robbins - Americano autor de best-sellers*



## Energy System

Tecnologia presente em mais de 55 países que cria um ambiente de energia sutil que interage com o campo bioenergético humano, facilitando:



ELIMINAÇÃO DE RESÍDUOS METABÓLICOS DO CORPO



REDUÇÃO DA INFLAMAÇÃO



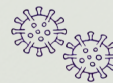
ALÍVIO DA DOR



MELHORA DA CIRCULAÇÃO



MELHORA NA QUALIDADE DO SONO



MELHORA A IMUNIDADE



REDUÇÃO DO ESTRESSE



CLAREZA MENTAL APRIMORADA



AUMENTO DOS NÍVEIS DE ENERGIA



MELHORA DO HUMOR



ALÍVIO DE CONDIÇÕES DE PELE



MELHORA DA VISÃO

# Olá Wellners,

#50 - MAR | ABR - 2026

*muito além do piloto automático.*

Vivemos em uma era de facilidades, mas o corpo e a mente humana continuam operando sob uma lógica milenar: a de que o esforço precede o resultado.

Nesta edição, queremos propor um pacto com o desconforto. Disciplina não é sobre restrição; é sobre liberdade. É a liberdade de não ser escravo do próprio cansaço ou da procrastinação. O treino intenso, as horas sob o calor escaldante ou o frio rigoroso não são punição, são ferramentas. É ali, na repetição exaustiva, que deixamos de ser “mais um” para assumir o protagonismo da nossa própria vida.

Se não está contente, mude. A frase parece simples, mas carrega uma carga de responsabilidade que muitos evitam. Melhorar exige estratégia, não apenas vontade. Quer evoluir o físico? Use a tecnologia a seu favor, monitore seus dados, mas não ignore o básico: busque ajuda profissional. Precisa emagrecer ou ganhar performance? Uma nutricionista/nutróloga não te entrega apenas uma dieta, ela entrega o mapa do seu novo metabolismo.

A vida é curta demais para ser vivida no “modo espera”. O importante é o movimento, seja ele um curso novo, um hobby que desafie sua zona de conforto ou procedimentos estéticos que elevem sua autoconfiança. O recurso existe; a inteligência está em como usá-lo.

Para enriquecer essa jornada de renovação, temos o prazer de dar as boas-vindas a duas especialistas que trazem novos olhares para o nosso bem-estar:

Lu Ferraz nos conduz pelos saberes milenares da Ayurveda, equilibrando nossa essência;

Eclea Anitablian prova que a gastronomia saudável é um prazer e não uma renúncia.

No check-in de viagem, vamos falar de uma viagem para dentro da natureza, uma vivência mágica de 6 dias imersos na floresta, trilhas com os pés descalços, em silêncio, banhos de cachoeira, interação com os cavalos, muito silêncio e atividades que nos fazem olhar para dentro - isso tudo em São Francisco Xavier, apenas 3 horas de São Paulo.

A medicina da Floresta esta disponível para quem tem coragem de olhar para dentro e se aventurar. Não fique parado. Desafie-se. Silencie. Respire. REConecte-se. Saia da sua zona de conforto. O automático é o destino de quem não escolhe o próprio caminho.

Sejam bem-vindos à nova era da **WELLMAG**.

*com amor,*

*Sam Hackradt*

[sam@wellmag.com.br](mailto:sam@wellmag.com.br)



**WELL.TEAM**

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt

Mídias | Diretora Editorial: Nathaly Hackradt

Fotógrafo: Rodrigo Finotti

Sugestões de pauta: [pautas@wellmag.com.br](mailto:pautas@wellmag.com.br)

**FOLLOW US:** @bywellmag

# CONTEUDO

## 1 VIBES

Dançar

- BIA DE LUCA (Terapeuta Vibracional)

@BIADELUCA

## 2 PLÁSTICA

Lipo HD

- DRA. GIULIA GODOY (Plástica)

@DRAGIULIAGODOY

## 3 SAÚDE

Nova era da saciedade

- PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA (Endocrinologista)

@DRFILIPPOPEDRINOLA



## 4 CONEXÃO

A arte de se retirar

- CAROL VELLOSO (Terapia e Antroposofia)

@ACAROLINAVELLOSO

## 5 AYURVEDA

A ciência de 5.000 anos

- OJAS SANTUARY (Ayurveda e Nutrição Integrativa)

@OJASSANTUARY



## 6 SONO

Sono REM

- DR GUILHERME BRASSANINI (Otorrino)

@DRGUILHERMEBRASSANINI

## 7 FINANÇAS

O “milagre cívico” de investir

- FLORA BOTELHO (Comportamento Financeiro)

@RENNDASE

## 8 DERMA

Skincare

- DRA. MARCELLA DELCOURT (Dermatologista)

@DERMATOLOGIACONSCIENTE

# 9 NUTRIR

Pseudosaudáveis

- RENATA REA (Nutricionista)

@RENATAREA



# 10 INSIDE

Clareza

- SAM HACKRADT (Desenvolvimento Humano)

@SAMHACKRADT

# 11 INTERVENÇÃO

Miomas

- DR. HENRIQUE ELKIS (Radiologista Intervencionista)

@DR.HENRIQUEELKIS

# 12 ESTÉTICA

EMS tecnologia

- DRA. ANA CLARA FARIA (Dermatologista)

@DRA.ANACLARADERMATO

@CLINICACLAREVIE

# 13 NUTROLOGIA

Estética e Metabolismo

- DRA. LUANA LANDEIRO (Nutróloga)

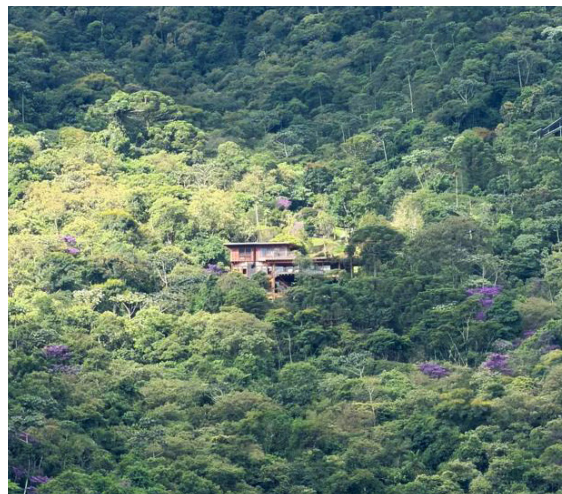
@LUANALANDEIRO

# 14 CHECK-IN

Ser Natureza

CAROL SZJAMAN (Vivências em São Paulo)

@CAROLINE\_KORARI\_SZJAMAN



# 15 DESFRUTE

O doce mudou

- ECLEA ANITABLIAN (Alimentação Saudável)

@MIMODATES



## ANUNCIE NA WELL

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



# DANÇAR

POR BIA DE LUCA

## O REMÉDIO QUE O CÉREBRO PEDIU

Muito além do palco e da pista, a ciência que prova por que o corpo que dança é um corpo que cura.

Você já sentiu aquela sensação indescritível quando uma música toma conta do seu corpo e os pés simplesmente começam a se mover? Não é por acaso. Não é só prazer. É o seu sistema nervoso, o seu cérebro e cada célula do seu ser respondendo a um dos estímulos mais completos que a medicina moderna já conseguiu mapear: a dança.

Sim, a dança é exercício. Sim, ela é lazer. Mas parar por aí seria como descrever o oceano como uma poça d'água. A pesquisa científica das últimas décadas revelou que dançar transforma o cérebro, reorganiza a mente e eleva a vibração do ser, de maneiras que nenhuma academia, nenhum suplemento e nenhum protocolo isolado conseguem replicar.

**“Dançar não é apenas mover o corpo. É reorganizar o ser.”**

### O QUE ACONTECE NO SEU CÉREBRO QUANDO VOCÊ DANÇA

A neurociência ficou fascinada com a dança por um motivo simples: ela ativa o cérebro de um jeito único. Ao contrário de outras atividades físicas, dançar exige que o cérebro integre simultaneamente processamento motor, emocional, social, musical e espacial, tudo ao mesmo tempo.

Um estudo publicado na revista *Frontiers in Human Neuroscience* demonstrou que a dança ativa de forma coordenada o córtex motor,

o cerebelo, os gânglios da base e o sistema límbico, regiões que raramente trabalham juntas com essa intensidade em outras atividades. Esse recrutamento simultâneo cria novas conexões neurais e fortalece as existentes.

O resultado prático? Mais agilidade mental, melhor memória de trabalho, maior velocidade de processamento e, talvez mais impactante, uma proteção real contra o declínio cognitivo.

### PESQUISAS QUE COMPROVAM

- **Harvard Medical School:** A dança reduz os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e ativa simultaneamente a liberação de dopamina, serotonina e endorfinas, criando um estado neuroquímico de bem-estar que pode durar horas após a prática.

“A dança é o único exercício capaz de reduzir o risco de demência em 76%. Isso não é metáfora. É ciência.”

### DANÇA, EMOÇÕES E VIBRAÇÃO

Na Terapia Vibracional, trabalhamos com um princípio fundamental: tudo é frequência. O corpo humano emite e responde a padrões vibracionais o tempo todo e, a dança é, por excelência, uma prática de reorganização vibratória.

Quando você dança, não está apenas movendo músculos. Você está liberando memórias emocionais armazenadas no tecido conjuntivo, reorganizando padrões posturais que refletem estados emocionais crônicos e reprogramando o sistema nervoso autônomo.



É o que o neurocientista Peter Levine chama de “liberação somática”, o corpo completando ciclos emocionais que a mente muitas vezes não consegue processar sozinha.

Estudos publicados no *Arts in Psychotherapy Journal* confirmam que a dança-movimento-terapia reduz significativamente sintomas de ansiedade, depressão e trauma. Não como placebo. Como reconfiguração real do sistema nervoso.

A dança move energia. E quando a energia se move, o corpo se cura, a mente se clareia, e a vida começa a fluir de uma frequência diferente.

### DANÇA E COGNIÇÃO: A PARCERIA PERFEITA

A cognição não é apenas ‘pensar bem’. É a capacidade de aprender, adaptar, criar, reagir e se conectar. E a dança treina todas essas dimensões simultaneamente.

Memorizar sequências de movimentos exercita a memória procedural e episódica. Improvisar desenvolve criatividade e flexibilidade cognitiva. Dançar em dupla ou em grupo exige leitura social em tempo real, empatia e coordenação interpessoal habilidades profundamente humanas que se fortalecem a cada aula, a cada música, a cada movimento compartilhado.

Um estudo da Universidade de Sydney (2015) demonstrou que adultos mais velhos que praticavam dança de salão regularmente apresentavam desempenho superior em testes de funções executivas planejamento, atenção e inibição em comparação com grupos controle sedentários.

**“Dançar é fazer academia para o cérebro enquanto faz festa para a alma.”**

### A MINHA HISTÓRIA COM A DANÇA

Eu poderia ter chegado até aqui apenas como terapeuta, citando pesquisas e números. Mas a dança não é teoria para mim. É a minha prática mais sagrada.

Há 18 anos, passei por uma cirurgia na coluna. Foi um momento de grande virada não apenas física, mas de toda a minha identidade. E foi a dança que me mostrou o caminho de volta para dentro de mim mesma.

Desde então, danço todos os dias. Não como exercício obrigatório. Como ritual de gratidão. Meu corpo, que um dia foi operado, hoje se move com uma leveza e uma inteligência que a medicina convencional não me prometeu. A dança foi parte essencial desse caminho junto com a terapia vibracional, a consciência e a decisão de me reconectar com o que eu sou.

Quando dançamos, não estamos fugindo da vida. Estamos dentro dela, completamente. E é nesse espaço de movimento, de ritmo, de presença que o corpo encontra o que o tempo, o estresse e o esquecimento de si mesmo tiraram.

Se você ainda não dança, comece. Não precisa de técnica. Não precisa de palco. Precisa apenas de uma música que toque fundo e da permissão para se mover.

O resto, o cérebro, o corpo, a vibração fazem o trabalho por você.



# LIPO HD

## TECNOLOGIA, DEFINIÇÃO E SEGURANÇA

POR DRA. GIULIA GODOY

A lipo de alta definição (HD) evoluiu muito nos últimos anos. Hoje, o resultado não depende apenas da retirada de gordura, mas também da capacidade de tratar flacidez, refinar contornos e, em casos selecionados, realçar discretamente os contornos naturais da musculatura. Para isso, diferentes tecnologias podem ser associadas ao procedimento — cada uma com vantagens, limitações e indicações específicas.

### Menos exagero, mais naturalidade

Se antes a lipo HD era frequentemente associada a um corpo muito marcado, em 2026 a tendência mais sofisticada segue outro caminho. O objetivo deixou de ser criar um desenho artificial e passou a se valorizar a anatomia de forma mais natural, elegante e proporcional. Na prática, isso significa que o melhor resultado nem sempre é o mais evidente. Muitas vezes, a definição mais bonita é justamente a mais sutil — aquela que melhora o contorno corporal sem deixar claro, à primeira vista, que houve um procedimento cirúrgico.

### VASER e outras plataformas de ultrassom

As tecnologias de ultrassom assistido à lipoaspiração ganharam espaço principalmente em casos que exigem maior precisão no tratamento da gordura e melhor manejo de áreas mais fibrosas. O VASER é a plataforma mais conhecida nesse grupo e pode ser um aliado em procedimentos de definição corporal. A literatura recente descreve benefícios em emulsificação da gordura e utilidade em áreas fibrosas, embora também destaque que ainda existe debate sobre a magnitude da vantagem em relação à lipoaspiração tradicional em todos os cenários.

### Laser

O laser assistido à lipoaspiração foi uma das tecnologias que ajudaram a expandir o conceito de contorno corporal além da simples retirada de gordura. Ao atuar na lipólise e no aquecimento tecidual, pode contribuir para hemostasia e para algum grau de retração cutânea, especialmente em áreas selecionadas e em pacientes com flacidez leve a moderada. Embora hoje seja menos utilizado por alguns cirurgiões do que outras plataformas térmicas mais recentes, segue tendo espaço em casos bem indicados. Como toda tecnologia baseada em energia, exige critério técnico e atenção ao risco de intercorrências.

### Renuvion

O Renuvion utiliza energia de radiofrequência associada ao gás hélio para formar plasma, promovendo retração tecidual. É uma tecnologia conhecida pela boa capacidade de contração dos tecidos e pela praticidade intraoperatória. Como toda tecnologia térmica, porém, exige indicação criteriosa e atenção ao risco de complicações. A FDA já publicou comunicação específica sobre seu uso estético e suas indicações autorizadas.

### Argoplasma

O Argoplasma utiliza gás argônio e também atua na retração tecidual. É uma tecnologia eficiente, mas mais potente, o que exige cuidado técnico para evitar excesso de energia e lesões térmicas. Em uma análise recente com 594 pacientes, apresentou taxa global de complicações de 9,4%, sendo seroma e lesões térmicas as intercorrências mais frequentes.

## BodyTite

O BodyTite é uma radiofrequência bipolar já bastante conhecida no contorno corporal. Seu ponto forte é a previsibilidade e o bom perfil de segurança quando bem indicado. Em contrapartida, versões mais antigas da plataforma podem tornar o procedimento mais demorado. Revisões recentes sobre tecnologias adjuvantes de retração colocam os dispositivos bipolares entre as opções com perfil de segurança mais favorável.

## Quantum e plataformas mais novas

As plataformas bipolares mais recentes trouxeram mais agilidade ao ato cirúrgico e, em muitos casos, uma retração mais intensa. Na prática, isso torna o procedimento mais dinâmico e versátil. Como são tecnologias mais novas, ainda existe menos literatura comparativa robusta específica, e por isso a experiência do cirurgião continua sendo decisiva na escolha e no bom uso desses recursos.

## Retraction

A radiofrequência monopolar também tem espaço no tratamento da flacidez e do contorno. É uma opção relativamente segura, embora costume entregar uma resposta mais discreta e demande mais tempo de aplicação. Como em qualquer tecnologia de retração, o resultado depende não apenas do aparelho, mas da anatomia da paciente e da forma como o recurso é integrado ao planejamento cirúrgico.

## E a lipoenxertia muscular?

Em casos selecionados, a gordura pode ser usada para reforçar o contorno anatômico e deixar o resultado mais atlético. No abdome, isso pode ser feito no reto abdominal e em áreas relacionadas à definição da parede abdominal. Em outras regiões, como peitoral, deltoide e tríceps, a proposta é semelhante: melhorar proporção, contorno e definição.

Mas é importante esclarecer um ponto: isso não significa que a gordura “vira músculo”. O que os estudos mais recentes sugerem é retenção parcial do enxerto e aumento do volume da

região tratada, o que pode contribuir para um aspecto de definição mais evidente.

Nem todo músculo é um local seguro para enxertia

Aqui entra um cuidado essencial. A lipoenxertia intramuscular não deve ser encarada como uma técnica livre para qualquer região. No glúteo, por exemplo, a preocupação com embolia gordurosa mudou de forma importante a prática cirúrgica. Em cirurgia plástica, nem toda possibilidade técnica deve se transformar em indicação cirúrgica — e segurança continua sendo prioridade.

O pós-operatório também faz parte do resultado

Em lipo HD, o resultado não depende apenas da cirurgia ou da tecnologia escolhida. O pós-operatório tem papel fundamental na evolução do contorno corporal e na qualidade do resultado final. Cuidados como drenagem, alimentação adequada e retorno gradual aos treinos ajudam a favorecer uma recuperação mais harmoniosa, além de auxiliar no controle do edema, na acomodação dos tecidos e na identificação precoce de áreas de fibrose ou irregularidades.

Em cirurgia plástica, o resultado não se constrói apenas no centro cirúrgico, mas também na forma como o corpo é cuidado durante a recuperação.

Tecnologia ajuda, mas não substitui indicação

No fim, nenhuma plataforma funciona bem sozinha. O resultado depende da anatomia do paciente, da qualidade da pele, da espessura do subcutâneo, do pós-operatório e, principalmente, do planejamento cirúrgico. Em lipo HD, a sofisticação não está em usar mais tecnologia, mas em saber qual tecnologia realmente faz sentido para cada corpo.

## Conclusão

A lipo HD de 2026 é menos sobre excesso de marcação e mais sobre precisão. Mais do que desenhar um corpo artificial, o objetivo é tratar contorno, flacidez e definição com naturalidade, segurança e bom senso. O resultado mais bonito continua sendo aquele que respeita a anatomia, valoriza a individualidade e não denuncia a cirurgia.



# A NOVA ERA DA SACIEDADE

POR PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA

Mais do que promover perda de peso, as canetas emagrecedoras já começam a influenciar o comportamento alimentar, o mercado de consumo e até a forma como pensamos saúde pública.

No consultório, tenho observado um fenômeno que vai muito além do emagrecimento.

## AS CANETAS EMAGRECEDORAS ESTÃO MUDANDO A NEUROBIOLOGIA DA FOME

As chamadas canetas emagrecedoras não estão apenas ajudando pacientes a perder peso. Elas estão mudando a forma como as pessoas sentem fome, se relacionam com a comida, fazem escolhas no supermercado, frequentam restaurantes e, em muitos casos, redescobrem uma sensação que parecia esquecida: a saciedade real.

Durante muito tempo, o emagrecimento foi tratado como uma questão estética. Hoje, ele ocupa um lugar muito mais sofisticado: saúde metabólica, prevenção de doenças crônicas, longevidade e qualidade de vida. E com a ascensão dos agonistas de GLP-1 e, mais recentemente, dos agonistas duplos GIP/GLP-1, entramos em uma nova era, uma era em que a transformação vai muito além da balança.

Na prática clínica, o que vejo é uma mudança

profunda. Muitos pacientes relatam, pela primeira vez em anos, menos impulso por beliscar, menos compulsão por doces, menos busca por alimentos hiperpalatáveis e uma relação mais equilibrada com a saciedade. Em muitos casos, há também redução do chamado food noise, aquele pensamento constante em torno da comida, que consome energia mental e emocional de forma silenciosa.

E quando essa relação muda, tudo começa a se reorganizar.

Já existem sinais concretos de que esse efeito extrapola o consultório. Uma análise recente da Cornell University, com dados de aproximadamente 150 mil lares, mostrou queda média de 5,3% nos gastos com supermercado em até seis meses após o início do uso dessas medicações, além de redução próxima de 8%

em fast-food e restaurantes de serviço rápido. (news.cornell.edu)

Mais interessante ainda é a mudança qualitativa. Um estudo publicado em 2026 observou que usuários de GLP-1 passaram a comprar alimentos com menos calorias, menos açúcar, menos carboidratos refinados e menos gordura saturada, além de uma redução relevante na participação de ultraprocessados e um discreto aumento da ingestão proteica. (medicalxpress.com)

Na prática, isso significa algo muito atual: menos impulso, menos excesso e mais intenção. Não se trata apenas de comer menos. Trata-se de comer diferente.

E isso já começa a ser percebido pela indústria de alimentos, pelo varejo e pelo universo do wellness. Cresce a procura por refeições menores, mais proteicas e nutricionalmente mais densas. Em paralelo, aumenta o interesse por proteínas de alta qualidade, fibras, alimentos funcionais e suplementos voltados à preservação de massa magra, saúde intestinal e suporte nutricional durante o emagrecimento.

Quando milhões de pessoas passam a comer menos, comprar diferente e rever seus hábitos, o efeito deixa de ser apenas clínico. Ele passa a ser econômico, cultural e social.

Do ponto de vista da saúde pública, o potencial é enorme. Em um país como o Brasil, onde a obesidade continua em crescimento e impulsiona diabetes tipo 2, hipertensão, esteatose hepática, apneia do sono e risco cardiovascular, essas medicações podem representar muito mais do que uma estratégia de perda de peso. Podem se tornar uma ferramenta importante de prevenção e redução da carga metabólica populacional.

**Mas há um ponto essencial: as canetas não substituem estilo de vida.** Elas funcionam melhor quando integradas a um cuidado inteligente, com orientação nutricional, exercício, preservação de massa muscular e acompanhamento médico. Sem isso, o risco é transformar uma revolução terapêutica em apenas um fenômeno de consumo.

Talvez esse seja o aspecto mais fascinante de

tudo: as canetas emagrecedoras não estão apenas reduzindo medidas. Estão mudando o comportamento do consumidor, a lógica do mercado e o debate sobre saúde.

Mais do que emagrecer, elas estão inaugurando uma nova cultura da saciedade: menos impulso, menos excesso, mais consciência e mais qualidade.

***“No consultório, tenho visto algo muito claro: as canetas emagrecedoras não estão mudando apenas o tamanho das porções, estão mudando a neurobiologia da fome, o comportamento de consumo e, possivelmente, o futuro da saúde pública.”***





# A ARTE DE SE RETIRAR

POR CAROL VELLOSO

Há um momento em que o corpo começa a pedir atenção como um sussurro que atravessa o dia em forma de cansaço que não passa, de um sono que não acolhe por completo, de uma ansiedade que não encontra explicação, mas permanece. O corpo não está contra nós, ele está tentando nos avisar, mas fomos ensinadas a responder de outra maneira, com mais controle, mais esforço, mais disciplina, como se fosse possível vencê-lo, como se ele fosse um território a ser dominado. Com o tempo, algo em nós começa a perceber que essa lógica não sustenta, porque o corpo não é um campo de batalha, ele é uma casa, e há fases em que essa casa pede silêncio, pede pausa, pede cuidado. Retirar-se, então, deixa de ser um luxo e passa a ser uma necessidade silenciosa, quase ancestral, um gesto que não tem a ver com fugir da vida, mas com retornar a si mesma, com sair do excesso, do ruído, do olhar constante do outro, e criar um espaço onde não seja preciso sustentar nada além da própria presença.

Na natureza, tudo se recolhe antes de florescer, o inverno não interrompe a vida, ele a prepara, mas nós insistimos em permanecer em movimento contínuo, atravessando dias sem interrupção, como se parar fosse um risco, quando na verdade é o contrário, porque o corpo responde, ele sempre responde, na pele, no intestino, no humor, na forma como pensamos e sentimos. Existe uma inteligência

silenciosa que organiza esse equilíbrio entre corpo e mente, e quando ela se perde, a vida começa a perder leveza, mas quando ela retorna, há uma sensação muito clara de reencontro. Talvez por isso não seja sobre ajustar mais uma vez a rotina ou tentar fazer melhor aquilo que já não funciona, mas sobre interromper, criar um intervalo real onde o corpo possa baixar as defesas, onde comer volte a ser nutrição e não estratégia, onde o toque seja reparo e não distração, onde o silêncio não seja vazio, mas presença. Aos poucos, sem esforço, algo começa a se reorganizar de dentro para fora, a respiração encontra profundidade, o pensamento desacelera, o corpo relaxa e flui, e há um instante em que nos escutamos novamente, com clareza, sem tensão, sem precisar ser outra versão de nós mesmas.

É uma mudança sutil, quase delicada, mas profundamente transformadora, porque quando uma mulher se permite esse tipo de recolhimento, ela não retorna igual, ela volta mais inteira, mais em si, com uma força que não precisa ser exibida, apenas sentida. E talvez seja isso que chamamos de saúde, não a ausência de sintomas, mas a sensação de estar em casa dentro do próprio corpo, habitando a própria vida com mais verdade, com mais presença, com uma paz que não precisa ser explicada.



pizza napoletana  
e romana



#### Processo Artesanal

Nossas pizzas são abertas a mão



100% farinha e molho italiano



#### Leves, macias e crocantes

Maturação lenta e semi natural



Prontas em no máximo 10 min em forno convencional



**Ultracongeladas** - maior preservação da coloração, sabor e textura

## Experiência Única de Sabor

Peça pelo WhatsApp: 11 91913-4242 | @ap42\_pizzas  
Rua Deputado João Sussumu Hirata, 662. Loja 2



# AYURVEDA

POR LUCIANA FERRAZ

## A CIÊNCIA MILENAR QUE AINDA FAZ SENTIDO

Imagine por um momento que seu corpo não é uma máquina.

Não é algo que precise ser “consertado”.

Não é algo que deva ser otimizado

Não é algo que falha quando ganha peso, perde sono, ou se sente ansioso.

Em vez disso, imagine que seu corpo é uma expressão da natureza. Este é o ponto de partida do Ayurveda.

Ayurveda vem das palavras em sânscrito Ayur (vida) e Veda (conhecimento) e é um dos sistemas de saúde mais antigos do mundo, originado na Índia há mais de 5.000 anos. Seus princípios não foram desenvolvidos a partir de estudos de curto prazo nem de tendências passageiras. Na tradição clássica, esse conhecimento é descrito como tendo sido percebido pelos antigos sábios, os rishis, em estados de meditação profunda e consciência expandida.

Em profundo silêncio, eles observaram as leis que regem a natureza e reconheceram que os mesmos princípios atuam também no corpo humano. Esse conhecimento foi então organizado e registrado em textos fundamentais, como o Charaka Samhita, o Sushruta Samhita e o Ashtanga Hridayam, que até hoje permanecem como pilares da medicina ayurvédica.

O que torna o Ayurveda atemporal não é misticismo. É a observação refinada, o

reconhecimento dos padrões presentes na natureza e refletidos em nós.

Os seres humanos estão sujeitos às mesmas leis que governam a natureza. Quando as estações mudam, nós mudamos. Quando o clima se altera, nosso corpo responde. Quando o ambiente se torna caótico, o equilíbrio interno reflete essa instabilidade. Não é uma questão de crença, é uma realidade biológica.

### Os Cinco Elementos: A Arquitetura da Vida

Na base do Ayurveda está uma ideia simples e poderosa: tudo o que existe é composto por cinco elementos (pancha mahabhutas) : espaço, ar, fogo, água e terra.

Não se trata de símbolos abstratos, mas de qualidades perceptíveis na própria natureza.

- O espaço permite abertura e expansão.
- O ar gera movimento e leveza.
- O fogo transforma, digere, metaboliza e intensifica.
- A água nutre e integra.
- A terra confere estrutura e estabilidade.

Ao observar a natureza, é possível reconhecer essas forças atuando em todos os lugares.

Agora observe o próprio corpo.

Os ossos carregam a densidade da terra.

O sangue e a linfa expressam a água.

O metabolismo e a digestão refletem o fogo.

A respiração incorpora o ar.

Os espaços nos pulmões, tecidos e células revelam a presença do espaço.

Você não está separado da natureza. É formado a partir do mesmo princípio elemental e, por isso, responde às mesmas influências: calor e frio, secura e umidade, movimento e quietude.

O Ayurveda organiza essa compreensão em



um sistema prático e aplicável.

### Os Doshas: Seu “Mapa” Individual

O princípio organizador central do Ayurveda é o conceito dos doshas.

Os doshas são forças funcionais formadas pela combinação dos cinco elementos. Eles descrevem padrões que governam processos biológicos, fisiológicos e mentais, como digestão, metabolismo, circulação, resposta ao estresse e estabilidade emocional.

Todo indivíduo possui os três doshas, mas em proporções únicas. Essa proporção determina sua constituição, a maneira particular como seu organismo funciona, responde e se adapta ao ambiente.

Existem três doshas principais, mas combinações infinitas.

#### Vata (Ar + Espaço)

Vata governa o movimento. Regula a respiração, a circulação, os impulsos nervosos e a atividade mental. Pessoas com forte predominância de Vata costumam ser criativas, adaptáveis, rápidas no raciocínio e cheias de energia.

Em equilíbrio, Vata favorece a inovação e a flexibilidade.

Quando em excesso, pode se manifestar como ansiedade, insônia, irregularidade digestiva, pele seca ou mente dispersa.

Pense no vento: dinâmico e estimulante, mas desestabilizador quando intenso demais.

#### Pitta (Fogo + Água)

Pitta governa a transformação. Supervisiona a digestão, o metabolismo, o foco e a ambição. Indivíduos com predominância de Pitta tendem a ser determinados, articulados, decisivos e naturalmente inclinados à liderança.

Em equilíbrio, Pitta proporciona clareza, confiança e uma digestão eficiente.

Quando em excesso, pode se manifestar como irritabilidade, inflamação, acidez, sensibilidade cutânea ou esgotamento.

Pense no fogo: produtivo e poderoso, mas

potencialmente destrutivo quando não é moderado.

#### Kapha (Água + Terra)

Kapha governa a estrutura e a estabilidade. Sustenta a imunidade, a resistência física, a lubrificação das articulações e o equilíbrio emocional. Indivíduos com predominância de Kapha tendem a ser centrados, leais, pacientes e resilientes.

Em equilíbrio, Kapha proporciona força e estabilidade serena.

Quando em excesso, pode manifestar-se como lentidão, ganho de peso, congestão, apatia ou tendência a estados de desânimo.

Pense em um solo fértil: nutritivo e acolhedor, mas pesado quando excessivamente saturado.

#### Por Que o Ayurveda Continua Tão Atual

O bem-estar moderno frequentemente parte do pressuposto de que existe uma fórmula universal.

Uma dieta para todos.

Um método de treino para todos.

Um mesmo ritmo de produtividade para todos.

O Ayurveda sustenta a perspectiva oposta: a saúde é individual.

Somos incentivados a acordar no mesmo horário, jejuar pelo mesmo número de horas, treinar com a mesma intensidade e funcionar na mesma velocidade, independentemente da idade, do clima, do nível de estresse ou da constituição de cada pessoa.

Mas a biologia não é padronizada.

Aceitamos que não existem duas digitais idênticas. Por que o nosso organismo funcionaria de forma idêntica?

O Ayurveda reconhece que cada pessoa possui uma constituição singular, um arranjo próprio de tendências biológicas que influenciam a digestão, resposta ao estresse, ciclos de sono, níveis de energia e tendências emocionais.

Por exemplo:

O viajante frequente que cruza fusos horários

e vive em movimento constante pode desestabilizar Vata, comprometendo o sono e a clareza mental.

O profissional de alta performance que pula refeições e opera em intensidade contínua pode exacerbar Pitta, favorecendo processos inflamatórios e estados de esgotamento.

Um estilo de vida sedentário, associado a uma alimentação densa e pesada, pode agravar Kapha, promovendo lentidão, ganho de peso e redução da motivação.

O problema raramente é falta de disciplina. Na maioria das vezes, trata-se da aplicação de uma estratégia inadequada à biologia individual.

O Ayurveda não propõe que você faça mais. Propõe que faça o que é apropriado à sua constituição e ao seu estado atual. Essa distinção é sutil, mas transformadora! O desequilíbrio raramente é aleatório. Ele segue padrões, e padrões podem ser reconhecidos precocemente.

O Ayurveda foi concebido como um sistema preventivo. Em vez de aguardar o surgimento da doença, ele direciona a atenção para mudanças sutis no organismo:

- Alterações na digestão
- Distúrbios do sono
- Oscilações de humor
- Fadiga persistente
- Reações cutâneas ou inflamatórias

Esses sinais não são meros incômodos a serem silenciados, mas indícios precoces de desequilíbrio. Quando reconhecido no início, o processo é mais simples de ajustar; quando ignorado, tende a se intensificar.

É nessa atenção aos sinais sutis que reside a verdadeira força da prevenção.

### A Lógica do Equilíbrio

O Ayurveda não busca perfeição. Busca proporção.

Calor em excesso? Introduza elementos que promovam frescor e moderação.

Secura excessiva? Acrescente nutrição e estabilidade.

Peso em demasia? Estimule movimento e leveza.

Os ajustes são surpreendentemente simples e práticos:

- Adequar a alimentação à constituição individual e às estações do ano
- Respeitar o apetite e a capacidade digestiva
- Reconhecer quando a ambição ultrapassa os limites e se transforma em esgotamento
- Compreender como o clima e o estilo de vida influenciam a fisiologia

Não se trata de ideologia. Trata-se de discernimento.

### Uma Relação Mais Inteligente com o Corpo

Talvez o aspecto mais convincente do Ayurveda seja este: o corpo não é imprevisível; ele segue padrões.

Quando você compreende a natureza do seu próprio organismo, torna-se mais claro por que certos ambientes energizam enquanto outros esgotam, por que determinados alimentos nutrem e outros provocam desconforto, e por que alguns tipos de estresse se manifestam fisicamente.

Em vez de forçar a biologia a se moldar a expectativas externas, você passa a ajustar suas escolhas com mais precisão.

Em um mundo saturado de soluções rápidas e recomendações universais, o Ayurveda oferece algo silenciosamente sofisticado: uma abordagem personalizada, alinhada às leis da natureza.

Por mais de cinco milênios, o Ayurveda permanece vivo porque reconhece algo fundamental: o ser humano não está separado da natureza. Somos expressão dela.

Quando alinhamos nossos hábitos, alimentação e ritmos com essa compreensão, a saúde deixa de ser correção e passa a ser coerência.

Em um mundo que se move cada vez mais rápido, talvez essa seja a ideia mais moderna de todas.



# SONO REM

POR DR GUILHERME BRASSANINI

## SONHAR MUITO É SINAL DE SONO BOM?

**Você já acordou com a sensação de que “viveu outra vida” durante a noite?**

Sonhos intensos, detalhados, quase cinematográficos... às vezes tão reais que parecem uma mistura de filme com um quadro de Salvador Dalí.

E aí vem a dúvida: “Quanto mais eu sonho, melhor eu estou dormindo?”

A resposta pode te surpreender.

**NEM TODO SONHO ACONTECE NO REM (MAS OS MAIS MARCANTES, SIM)**

Antes de tudo, um ponto importante:

Nós podemos sonhar em qualquer fase do sono. Mas é no sono REM que os sonhos ganham outra dimensão.

Eles são mais vívidos, mais organizados, mais “roteirizados” e muitas vezes com sensação extremamente realista.

É como se o cérebro estivesse contando uma história... e você fosse o personagem principal.

**MAS AFINAL, O QUE ACONTECE DURANTE O SONO REM?**

O sono REM é uma das fases mais fascinantes do nosso organismo. Ele aparece cerca de 4 a 5 vezes durante a noite e predomina principalmente na segunda metade do sono.

Enquanto você está em sono REM:

O cérebro está altamente ativo, com ondas semelhantes à vigília. O corpo entra em relaxamento muscular quase completo (atonia), você praticamente não se movimenta

Apenas os olhos se movem rapidamente (daí o nome REM – *Rapid Eye Movement*)

A respiração e o batimento cardíaco ficam mais irregulares. É um verdadeiro paradoxo: mente ativa, corpo “desligado”.

Esse mecanismo é inteligente. Imagine viver fisicamente tudo o que você sonha... seria perigoso.

Quando essa atonia falha, surgem as chamadas parassonias do sono REM - como o distúrbio comportamental do REM - em que o indivíduo pode falar, chutar ou se movimentar durante o sonho, às vezes até de forma agressiva. (mas isso é assunto para outra coluna.)

**POR QUE O SONO REM É TÃO IMPORTANTE?**

Aqui está o ponto central. O sono REM não está ali por acaso. Não à toa, ele é predominante nos mamíferos e ocupa até 50% do sono em recém-nascidos. E isso acontece por um motivo simples: ele é fundamental para o desenvolvimento e funcionamento do cérebro.

Durante o sono REM:

- Consolidamos memórias
- Fortalecemos o aprendizado



- Eliminamos informações irrelevantes
- Regulamos emoções e comportamento
- Estimulamos a criatividade
- Reorganizamos tudo o que vivemos durante o dia
- Preparamos o cérebro para o dia seguinte

Ou seja: o REM é essencial para a nossa saúde mental, cognitiva e emocional. Agora uma pulga atrás da orelha: Mesmo na vida adulta, até o envelhecimento, mantemos cerca de 20 a 25% do sono em REM. Se o corpo preserva isso ao longo de toda a vida... é porque essa fase é indispensável.

### ENTÃO SONHAR MUITO É BOM?

Aqui entra a provocação. Sonhar é bom. Mas sonhar demais ou lembrar demais pode não ser.

Na prática clínica, quando alguém relata: sonhos extremamente vívidos todas as noites muitos pesadelos sensação de “não desligar” nem dormindo isso acende um sinal de alerta.

Por quê? Porque muitas vezes está associado a:

Sono fragmentado - Despertares frequentes  
Privação de sono - Uso de algumas medicações

Algo muito comum no consultório: O uso inadequado ou exagerado de melatonina pode intensificar sonhos e até provocar pesadelos em algumas pessoas.

Já alguns antidepressivos podem suprimir o sono REM.

Além disso, doenças como a apneia do sono também prejudicam o REM, fragmentando o sono e impedindo que essa fase aconteça de forma adequada.

### O GRANDE ERRO: CONFUNDIR SONHO COM QUALIDADE DE SONO

Aqui vai a frase que resume tudo:

Nem sempre quem sonha muito dorme bem. E muitas vezes quem dorme bem nem lembra que sonhou. O que define um sono de qualidade não é o quanto você lembra dele... Mas sim como ele acontece ao longo da noite.

Um sono saudável é aquele que: percorre todas as fases, respeita os ciclos, não sofre interrupções frequentes. E, principalmente, traz sensação de descanso ao acordar e energia ao longo do dia **PARA LEVAR PRA VIDA.**

Se você acorda cansado, mesmo tendo “sonhado a noite inteira”, talvez o problema não esteja nos sonhos...mas na qualidade do seu sono como um todo. E vale lembrar: Dormir não é desligar.

Dormir é um processo ativo e o sono REM é uma das engrenagens mais importantes dessa máquina.



# O “MILAGRE CÍVICO” DE INVESTIR

POR FLORA BOTELHO

## POR QUE DEMOCRATIZAR O MERCADO DE CAPITAIS IMPORTA?

Recentemente, li a carta anual de Larry Fink, CEO da BlackRock, e me identifiquei profundamente com uma das mensagens que ele trouxe: a democratização do mercado de capitais como um caminho real para promover crescimento econômico, não só para países, mas para todos nós. Pessoas comuns.

Na minha visão, algo precisa ser dito e repetido: investir não é sobre “ficar rico rápido”. É sobre participar da construção de valor, do crescimento das empresas e, principalmente, da riqueza que é gerada todos os dias e da qual podemos, sim, fazer parte.

Na carta, Fink usa o termo “ansiedade econômica”, que tomo emprestado para a nossa realidade: o sufoco do dia a dia. A conta que vence antes do salário, a sensação constante de estar correndo atrás, a falta de margem, de respiro, de perspectiva. Essa ainda é a realidade de uma parcela significativa dos brasileiros. Mas o ponto da reflexão dele é outro: essa ansiedade não se resolve apenas com mais renda — resolve-se com acesso. Acesso à informação, a instrumentos financeiros e ao mercado de capitais.

Quando esse acesso existe, algo acontece: o indivíduo deixa de ser apenas consumidor da economia e passa a ser também participante dela. Esse é o “milagre cívico”. Há, de fato, algo transformador quando uma pessoa decide

investir com visão de longo prazo. Ao direcionar suas economias para empresas produtivas, ela financia crescimento, inovação e geração de empregos e, ao mesmo tempo, passa a participar da recompensa ao longo do tempo por meio, inclusive, dos dividendos.

É uma mudança estrutural. Não se trata apenas de trabalhar pelo dinheiro, mas de permitir que o dinheiro também trabalhe por você. Com consistência, disciplina e horizonte de longo prazo, investir deixa de ser um conceito distante e passa a ser uma forma concreta de construir seu suado patrimônio.

Na mentoria Renda-se, vejo com frequência o quanto a organização financeira é um primeiro passo poderoso — mas insuficiente se vier desacompanhada de crescimento. Guardar dinheiro protege. Investir transforma.

A mensagem que fica, e que reforço com ainda mais convicção após ler Larry Fink, é simples, mas urgente: o mercado de capitais não pode ser visto como algo distante, complexo ou restrito. Ele precisa ser compreendido como uma ferramenta acessível, legítima e necessária para a construção de uma vida financeira mais equilibrada e, no longo prazo, mais livre.

No fim, democratizar o acesso ao mercado de capitais é, também, democratizar oportunidades. E isso, mais do que um conceito financeiro, é um movimento de transformação.



IMAGENS PEXEL



# SKINCARE COREANO x LUXO

POR DRA MARCELLA DELCOURT

## POR QUE UM CREME CUSTA DEZ É O OUTRO MIL?

Com esse recente boom dos cosméticos coreanos no Brasil e de viagens para a Coreia, tenho ouvido frequentemente essa dúvida: “Esses cremes caros valem mesmo a pena... ou os coreanos fazem a mesma coisa?”

E é uma ótima pergunta. Especialmente hoje, em que convivem no mesmo nécessaire desde clássicos do luxo, como La Mer, até fórmulas coreanas acessíveis que entregam uma pele viçosa quase imediata. A resposta, como quase tudo em dermatologia, não é nem totalmente sim, nem totalmente não. É mais interessante do que isso porque, no fundo, não estamos comparando apenas cremes. Estamos comparando formas diferentes de pensar a pele.

O ideal seria que existisse um creme perfeito, que resolvesse tudo, fosse milagroso e ainda barato. Mas não é tão simples assim... e você também não precisa escolher um lado. A boa dermatologia não é sobre extremos, é sobre estratégia.

De um lado, existe uma dermatologia que investe profundamente em pesquisa, em processos sofisticados como fermentações longas, sistemas de entrega mais estáveis, texturas trabalhadas quase como um “tratamento sensorial”. Não é só sobre hidratar. É sobre como o produto se comporta na pele, como ele se transforma ao toque,

como ele convida ao uso contínuo.

Do outro, uma indústria extremamente eficiente, que entendeu rápido o que funciona: ativos clássicos, boas combinações, produção em escala e acesso facilitado. Menos ritual, mais constância. Menos promessa, mais repetição diária.

Mas não só isso. A Coreia também se destaca por estar na frente em inovação, trazendo com mais rapidez tecnologias como exossomos e PDRN, que hoje já fazem parte do repertório da dermatologia regenerativa.

E é aí que a confusão começa, porque, na superfície, os dois podem parecer fazer a mesma coisa: hidratam, dão viço, melhoram a textura. Mas a diferença raramente está apenas na lista de ingredientes. Ela aparece nos detalhes e, principalmente, ao longo do tempo.

Na estabilidade de uma fórmula. Na tolerância de uma pele sensível. Na forma como aquele produto se encaixa na rotina, ou não. Na experiência que faz você querer usar... todos os dias. E isso tem um peso enorme.

Se fosse para resumir de forma simples, quase como um lembrete de consultório:

- alguns produtos entregam função
- outros entregam função + experiência



– e alguns conseguem unir os dois com bastante sofisticação

Nenhum desses caminhos está necessariamente errado. O que muda é o que você espera e o que a sua pele precisa.

Na prática, um bom hidratante acessível pode, sim, cuidar muito bem da pele.

Especialmente quando a base está bem feita: limpeza adequada, proteção solar diária, ativos corretos. Mas também é verdade que existem produtos mais elaborados que oferecem algo além do básico, seja em tecnologia, seja em tolerância, seja naquele refinamento invisível que faz diferença no longo prazo.

**O que a cosmética coreana fez, e fez muito bem?**

A Coreia trouxe algo que mudou o jogo: consistência. Rotinas bem feitas (e não, não precisam ter 10 etapas) com ativos que a gente conhece e confia - ácido hialurônico, niacinamida, antioxidantes leves - usados todos os dias, sem falhar. E, mais recentemente, incorporando também ativos regenerativos como exossomos e PDRN, que refletem essa evolução constante da cosmética coreana. Marcas como COSRX, Laneige e Exocobio ajudaram a consolidar muito bem essa proposta.

E isso funciona. Funciona porque a pele responde à repetição, ao cuidado diário, ao básico bem feito. Além disso, existe uma eficiência industrial enorme: produção em escala, inovação rápida e menos investimento em marketing de luxo. Resultado? Produtos bons, divertidos, mais acessíveis e fáceis de incorporar na rotina. É o skincare possível — e isso tem um valor enorme.

**E por que, então, existem cremes muito mais caros?**

Porque existe um outro nível de desenvolvimento e que não é tão visível à primeira vista. As marcas mais sofisticadas investem em:

- pesquisa própria, muitas vezes por anos
- desenvolvimento de ativos exclusivos ou combinações patenteadas



IMAGENS PEXEL

- sistemas de entrega que fazem o ativo penetrar melhor e agir onde precisa
- estabilidade da fórmula (o ativo continua funcionando do primeiro ao último uso)
- testes rigorosos de tolerância, especialmente para peles sensíveis

Ou seja: não é só sobre hidratar. É sobre como, onde e por quanto tempo aquele ativo funciona na pele. E isso faz diferença, sim. Às vezes não como um “efeito imediato de espelho”, mas como qualidade de pele ao longo do tempo, com mais segurança, mais previsibilidade, mais garantia.

#### Então um é melhor que o outro?

Não. Eles são diferentes. E, mais importante, eles podem (e devem) conviver na mesma rotina. Na prática, o que funciona melhor costuma ser assim: uma base bem feita, com produtos acessíveis, que você usa todos os dias e alguns produtos mais elaborados, que entram de forma estratégica.

A pele não precisa apenas de produtos caros, mas também não se beneficia de tudo básico.

Se eu tivesse que traduzir para o dia a dia:

- o coreano te ajuda a manter
- o luxo te ajuda a refinar
- e a combinação dos dois é onde a pele realmente evolui

O erro mais comum é achar que um único creme, caro ou barato, vai transformar a pele sozinho. Não vai. O creme entra como parte dessa história, não como protagonista isolado.

Pele bonita vem de:

- constância
- proteção solar
- estilo de vida
- escolha correta de ativos
- e, principalmente, procedimentos dermatológicos

Além disso, você precisa gostar do que usa, seja um produto simples ou sofisticado. No fim das contas, a pergunta não é se o caro vale ou se o barato resolve.

A pergunta é: o que faz sentido para a sua

pele, para a sua rotina e para a sua vida? O melhor skincare é aquele que você entende, tem prazer de usar e sustenta. E isso, sim, faz toda a diferença. Quando o skincare vira um momento bom do seu dia, e não uma obrigação, você mantém a rotina. E quando mantém, funciona.

#### **NA PRÁTICA:**

Sem extremos e com foco em resultado real.

##### **- Base da rotina (constância diária)**

Produtos com bom custo-benefício, texturas leves e ativos clássicos bem formulados. Aqui entram muitas opções da cosmética coreana - de linhas mais simples até marcas como Medicube, Laneige e Erborian - que funcionam muito bem para hidratação, viço e manutenção da barreira cutânea.

##### **- Tecnologia e refinamento**

###### **(quando quero ir além)**

Associo produtos mais elaborados, com maior investimento em pesquisa, estabilidade e entrega dos ativos - como La Mer, Clinique, Alastin Skincare e SkinCeuticals - especialmente quando preciso de mais previsibilidade, melhor tolerância ou um cuidado mais sofisticado da pele.

##### **- Manipulados (o grande diferencial e os meus preferidos)**

Esta é uma das ferramentas mais poderosas da dermatologia. Fórmulas personalizadas permitem ajustar concentrações, combinar ativos de forma estratégica e tratar exatamente o que aquela pele precisa naquele momento, seja melasma, acne, rosácea ou envelhecimento. Com sensorial, textura, cheiro, tamanho e embalagem sob medida e, muitas vezes com excelente custo-benefício. São insubstituíveis quando bem indicados. O mais importante: estratégia, não excesso. Não é sobre ter muitos produtos, é sobre ter os produtos certos, usados da forma certa, além de proteção solar diária, constância e acompanhamento dermatológico adequado. No fim, não é o tipo de produto isolado que transforma a pele: é a forma como você constrói e mantém sua rotina, associada aos procedimentos feitos pelo dermatologista.

Pele bonita não é um evento. É um comportamento - coreano ou não.



IMAGENS PEXEL



# PSEUDO SAUDÁVEIS

POR RENATA KNEESE

## **Pseudosaudáveis: os alimentos vilões disfarçados nas prateleiras**

Você já parou para pensar no que realmente significa “alimento saudável”? A verdade é que não existe uma resposta única. Nossos corpos apresentam uma individualidade que os torna únicos — O que pode ser um elixir de saúde para um corpo pode não funcionar da mesma forma para outro.

Mas existe um consenso que não admite exceções: tem alimentos que não são bons para ninguém. E tem alimentos que nem deveriam ser chamados como tal, pois apresentam corantes artificiais, gorduras em excesso, açúcar, etc, tornando esses falsos saudáveis: que prometem tudo e não entregam nada.

O pior? Eles se disfarçam de “bons moços”. Estão nas prateleiras das lojas mais caras, com embalagens bonitas, selos de “fit”, “natural”, “integral”. Conquistam sua confiança enquanto sabotam sua saúde.

Os pseudosaudáveis que você precisa conhecer:

Legumes e frutas desidratados: Aquele pacotinho com legumes coloridos que parece

inofensivo? Os “desidratados” estão em todo lugar — sites, empórios, vendidos a granel, em potes e saquinhos — e muitos são fritos em óleo e cobertos com açúcar adicionado. O processamento destrói fibras e concentra açúcares, adicionando calorias vazias.

Bolachas “fit”: Promessas de serem leves e saudáveis, mas frequentemente contêm gorduras, xarope de milho, açúcar disfarçado e adoçantes artificiais que confundem seu metabolismo e aumentam a vontade de comer mais.

Barrinhas de proteína: Parecem a solução perfeita, mas escondem aromatizantes e adoçantes artificiais. Dependendo da composição, podem se tornar verdadeiras bombas calóricas que sabotam seus objetivos de saúde.

Barrinhas de cereais: O vilão silencioso. Alta concentração de carboidratos refinados e açúcares disfarçados de “integral” ou “natural”. Causam picos de glicose e deixam você com fome em poucas horas.

iogurtes “zero” ou “light”: Removem a gordura natural (que sacia) e adicionam espessantes, corantes e adoçantes artificiais. Seu intestino não reconhece esses ingredientes como alimento.





**Sucos naturais industrializados:** Parecem inofensivos, mas concentram açúcar de várias frutas sem as fibras. Um copo pode ter o equivalente a 5 frutas inteiras em açúcar.

**Granolas e mix de castanhas:** Frequentemente cobertas com mel, xarope ou açúcar cristal, transformando um alimento potencialmente bom em uma bomba calórica disfarçada.

**Pães integrais industrializados:** Muitos contêm apenas corantes para parecerem integrais, com farinha refinada, aditivos e açúcar adicionado. Leia o rótulo: o primeiro ingrediente deve ser farinha integral. E pão bom estraga rápido, nada de comprar pão que dura um mês na despensa.

**A regra de ouro:** Leia rótulos, reconheça ingredientes e questione promessas. Seu corpo merece comida de verdade, não marketing.

**Alimento saudável é simples.** Via de regra, tem poucos ingredientes — aqueles que você reconhece e consegue pronunciar. Vale o velho ditado: desembalar menos e descascar mais. Mas atenção: nem tudo que é caseiro é automaticamente saudável. Até preparos feitos em casa podem se transformar em alimentos altamente calóricos quando exageramos em óleos, manteigas, açúcares e porções. O saudável em excesso deixa de ser saudável. Equilíbrio é a chave — e isso é individual.

Desmistifico esses e outros conceitos nos meus atendimentos, onde exploramos suas necessidades individuais.

# o visionário **RAFA** **PROTEIN**

POR NATHALY HACKRADT

@RAFAPROTEIN

## DE PERSONAL TRAINER À EMPRESÁRIO NO HEALTH CENTER NO SHOPPING CIDADEJ ARDIM

Entre a performance e o silêncio: o homem por trás da energia que virou negócio.

Existe um tipo raro de profissional que não vende apenas um serviço, vende presença. Rafael Rodrigues Ferreira, mais conhecido como Rafa Protein, é um desses casos.

À primeira vista, ele é energia em estado bruto: fala rápido, pensa mais rápido ainda, performa, conduz, cria. Mas, por trás da estética, da tecnologia e da alta performance que o tornaram referência em um mercado exigente, existe algo menos óbvio e muito mais interessante: um homem em constante reconstrução.

“Eu sou um camaleão”, ele diz, sem hesitar. E talvez essa seja a chave de tudo.

Rafa se adapta. Do melhor restaurante ao boteco mais simples. Do cliente high ticket ao caos da própria mente. Mas essa habilidade, que o fez sobreviver, também o fez, por um tempo, se afastar de si mesmo.

Com o crescimento, veio a marca.

E com a marca, a responsabilidade.

E com a responsabilidade... um risco silencioso: perder a essência.

O preço de virar uma marca.

Existe uma romantização em torno do sucesso que raramente inclui o que ele cobra em troca.

Rafa aprendeu isso na prática. Ao se tornar “Rafa Protein”, ele deixou de ser apenas um profissional para se transformar em um produto desejado, observado, replicado. E, nesse processo, tentou se ajustar ao que acreditava que o mercado esperava dele.

“Eu me perdi quando vi que tinha virado uma marca.”

A tentativa de controlar a imagem, de ser mais “adequado” ao público de alto padrão, teve um efeito imediato: desconexão. E queda. Quando parou de ser ele mesmo, as vendas despencaram. Foi então que veio o ajuste mais importante da sua trajetória: voltar. Voltar para o improvisado. Para o excesso. Para o caos criativo que construiu tudo.

Hoje, sua presença digital é o oposto da discrição que tradicionalmente define o luxo. Ele filma. Mostra. Expõe. CEO's, influenciadores, clientes, todos fazem parte da narrativa. E, ainda assim, o paradoxo se sustenta. Porque a exclusividade, no universo de Rafa, não está na invisibilidade. Está na experiência.

### Alta performance não é exaustão

Em um mundo onde o cansaço virou símbolo de status, Rafa propõe o contrário. Seu método não glorifica o sofrimento, ele otimiza o esforço. Treinos curtos. Tecnologia de ponta. Protocolos precisos.

Mas o que realmente diferencia sua abordagem não é a técnica. É a forma.

“Treinar comigo não é só treino. É uma experiência.”

Luz, música, ambiente, leitura comportamental. Cada detalhe é pensado para transformar o que, para muitos, é obrigação... em desejo. E isso muda tudo.

Ali, ninguém diz “vou para a academia”. Diz: “vou no Rafa”.

Porque o que está sendo entregue não é apenas resultado físico. É uma sensação. E, no fim,



**FUTURO JÁ CHEGOU**  
desejo por tecnologia de ponta



**rafa protein**  
academia futurista



é isso que fideliza.

O corpo como ativo, e o custo da negligência Para o público que Rafa atende, saúde não é vaidade. É estratégia.

Ele traduz isso de forma quase clínica:

Negligenciar o corpo é perder músculo. Perder músculo é perder mitocôndrias. E perder mitocôndrias é perder energia.

Simples. Direto. Inegociável.

Seu ecossistema foi criado justamente para eliminar desculpas. Protocolos curtos, adaptáveis, eficientes, pensados para uma rotina onde tempo é o ativo mais valioso.

Não se trata de treinar mais. Se trata de treinar melhor.

Menos, melhor e mais verdadeiro

Existe um momento na trajetória de crescimento em que expandir deixa de ser evolução, e passa a ser risco. Rafa chegou nesse ponto.

“Prefiro ser um pequeno forte do que um grandão bobão.”

A frase, quase casual, carrega uma filosofia inteira. Ele percebeu que sua entrega depende da sua presença. Que sua energia não escala. Que sua assinatura não se replica. Mais do que isso: entendeu que não quer. Não quer ser um gestor distante. Não quer ser um CEO tradicional. Não quer perder o contato. Prefere a lógica da boutique: menor, mais autoral, mais controlado. Mais humano.

#### O luxo invisível: saúde mental

Se existe algo que hoje é absolutamente inegociável na vida de Rafa, não é o treino. Não é a agenda.

Não é o faturamento. É a terapia.

“Isso eu não perco.”

Em meio à expansão, ele reconhece um ponto crítico: não se preparou para liderar pessoas. Não aprendeu a ser gestor. E, talvez mais importante, não quer se moldar a esse papel. Existe uma honestidade rara nessa admissão. Rafa não tenta sustentar uma imagem de controle absoluto.

Ele expõe o caos e organiza o que é possível. Sua prioridade? Criar ordem interna suficiente para não ser engolido pela própria criação.





**O que sobra quando tudo é retirado?**

Sem tecnologia. Sem estética. Sem métricas. O que resta?  
“Energia.”

A resposta vem rápida, quase automática. E faz sentido. Antes de qualquer protocolo, existe uma presença que engaja, acolhe e impulsiona. Pessoas não voltam apenas pelo resultado, voltam pela sensação de estar ali. Hoje, clientes pagam caro por 20 minutos. Não pelo equipamento. Mas por ele.

Porque, no fim, Rafa não construiu apenas um método. Construiu uma frequência.

**O personagem e o homem**

Talvez a camada mais complexa dessa história

não esteja no negócio, mas na identidade.

Rafa admite: existe um personagem.

A versão expansiva, performática, intensa. E existe o Rafael... Mais introspectivo, mais sensível, mais silencioso.

**“O sucesso é libertador... mas também é solitário.”**

Existe uma melancolia sutil quando ele fala sobre os momentos em que precisa “desligar” o personagem. Como se, por trás da energia que todos consomem, existisse um custo emocional pouco discutido.

Ser visto por muitos...

Nem sempre significa ser conhecido.

### O essencial (mesmo quando falha)

Curiosamente, alguém que construiu um império sobre disciplina admite: ainda falha no básico. Esquece de beber água, pula refeições e se perde na própria rotina.

Mas existe um fio condutor que permanece: Ele continua tentando voltar.

Hoje, seu essencial ainda está em reconstrução. Mas um hábito resiste, quase como um ponto de ancoragem:

Treinar. Mesmo que pouco. Mesmo que arrastado. E, principalmente, não estar sozinho nesse momento. Porque até quem guia... precisa ser guiado.

Rafa não abre mão do seu personal trainer.

### No fim, sobre o que é tudo isso?

Rafa Protein não é sobre fitness, estética e nem sobre tecnologia.

É sobre adaptação. Sobre energia.

Sobre sobrevivência transformada em experiência. De alguém que já atravessou a madrugada em vulnerabilidade... e hoje cria ambientes onde as pessoas escolhem ficar.

Mas, talvez, o ponto mais interessante seja outro: No meio de tanta performance, Rafa está fazendo o movimento mais difícil de todos, especialmente para quem venceu. Voltar para si.





# E SE, O SEU CAMINHO FOR UM ERRO DE CÁLCULO?

POR SAM HACKRADT

chavezza

Lewis Carroll, em uma das passagens mais emblemáticas de Alice no País das Maravilhas, nos entrega uma lição de estratégia travestida de diálogo infantil. Quando Alice pergunta ao Gato de Cheshire qual caminho deve seguir, a resposta é de uma obviedade cortante: “Isso depende muito do lugar para onde você quer ir”. Diante da réplica de Alice de que “não importa muito onde”, o Gato sentencia o óbvio ignorado: “Nesse caso, qualquer caminho serve”. No cotidiano da gestão das nossas ambições, a maioria de nós se comporta como Alice, caminhando a passos largos em direção ao absoluto nada, simplesmente por negligenciar a arquitetura do destino.

Não basta o desejo genérico. Queremos ser milionários, mas o que, de fato, faremos com o primeiro milhão? A ausência de detalhes é a certidão de óbito de qualquer meta. Se o seu objetivo é uma casa, a falta de especificidade é o seu maior inimigo. Qual é a cor da fachada? Qual o aroma que exala do café na cozinha? Como é a textura da roupa de cama que toca sua pele ao acordar? Quem divide esse espaço com você? Há quadros nas paredes? De quais artistas? Existe um jardim, uma piscina, ou o silêncio de uma biblioteca? Mais do que o sonho, você possui o cálculo de quanto precisa em conta para sustentar esse patrimônio? Essa densidade de detalhes não é um exercício de devaneio; é a construção de um gabarito para a realidade.

Sob a ótica da neurociência, essa clareza é o combustível do Sistema de Ativação Reticular (SAR). Como bem aponta Mel Robbins, o nosso cérebro é um filtro de informações; quando você define com precisão cirúrgica o que busca, você “treina” seu cérebro para identificar oportunidades que antes seriam invisíveis. É o que Joe Dispenza explora ao discutir a neuroplasticidade: ao visualizar detalhadamente, criamos sinapses que preparam o corpo e a mente para uma realidade que ainda não aconteceu cronologicamente, mas que já foi ensaiada neurologicamente. Tony Robbins reforça que “a clareza é poder”. Sem ela, a energia se dissipa. Jay Shetty, por sua vez, nos lembra que o propósito exige intenção; sem a intenção detalhada, somos apenas passageiros do caos.

Aqui, a fronteira entre a ciência e a chamada “Lei da Atração” se torna porosa. Se você não sabe pedir, o universo, ou a sua própria consciência executiva, não consegue entregar. O campo das infinitas possibilidades exige coordenadas exatas. Um pedido vago para “um carro” ou “um relacionamento” é um ruído estatístico. O universo não processa a ambiguidade. A realidade é moldada pela frequência da nossa intenção. Se você consegue sonhar com a precisão de um arquiteto, você consegue manifestar com a força de um realizador.

Portanto, a provocação que deixo para esta



coluna é um convite à saída do automático. Não aceite o “qualquer caminho”. Desmonte o seu desejo, analise as engrenagens da sua meta e forneça ao seu cérebro o mapa completo, com cores, cheiros e números. A vida é um sistema que responde à especificidade. Afinal, para quem sabe exatamente para onde está indo, o caminho deixa de ser um labirinto e passa a ser uma construção. Se você tem a capacidade de arquitetar o sonho em detalhes, você já possui, em potência, a chave para habitá-lo. Escolha a sua direção, mas, antes, aprenda a descrever o destino.



# O SILÊNCIO DO FLUXO

POR DR. HENRIQUE ELKIS

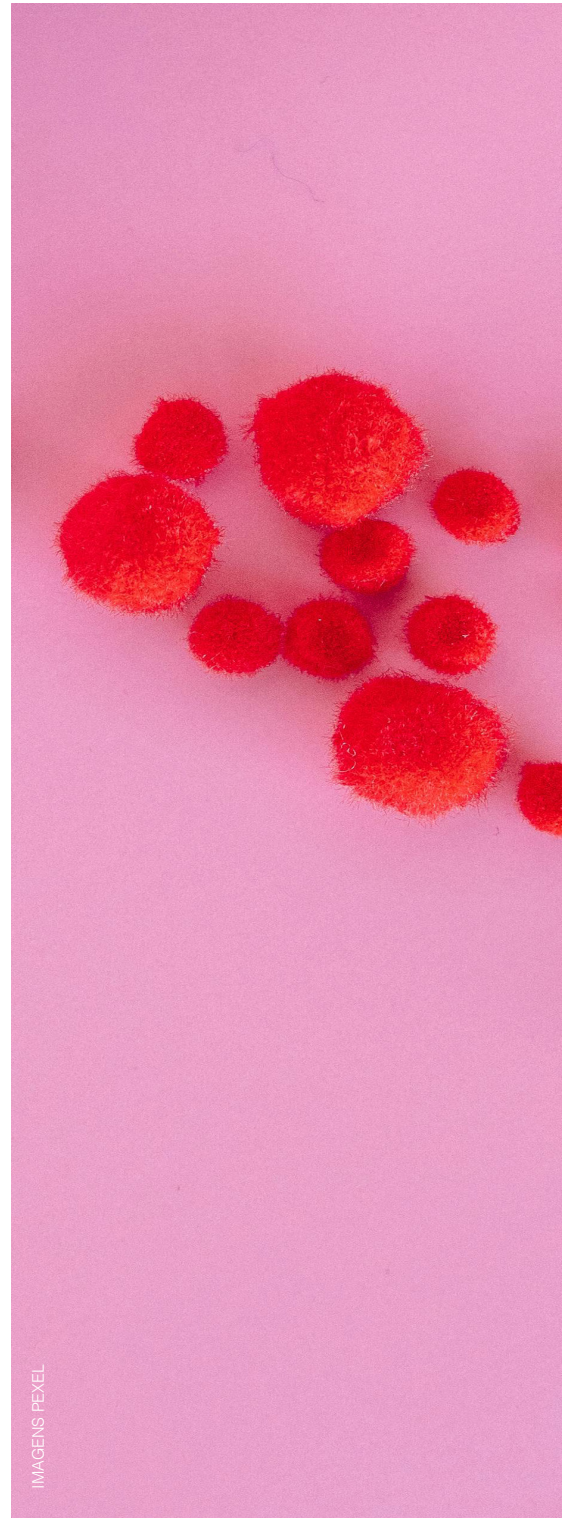
## MIOMAS

### **Quando a menstruação excessiva esconde o Mioma e afeta a intimidade**


A saúde feminina é um ecossistema delicado, onde o equilíbrio físico e o emocional caminham de mãos dadas. No entanto, para muitas mulheres, o ciclo menstrual, que deveria ser um sinal de vitalidade, torna-se um fardo mensal carregado de dor e insegurança. O sangramento uterino anormal, caracterizado por um fluxo excessivamente pesado e prolongado, é frequentemente normalizado pela sociedade e até pela própria mulher, sob a justificativa de que “é apenas uma fase”. Mas, por trás desse excesso, pode estar um vilão silencioso e muito comum: o mioma uterino.

Os miomas são tumores benignos que se desenvolvem na musculatura do útero. Embora não sejam cancerígenos, o impacto que causam no bem-estar da mulher é profundo e sistêmico. Além da anemia e do cansaço crônico gerados pela perda constante de sangue, o mioma impõe limitações que extrapolam o consultório médico. Ele invade a rotina, dita as roupas que podem ser usadas, cancela compromissos sociais e, de forma muito sensível, interfere na esfera mais íntima da vida feminina: o relacionamento sexual e a conexão com o parceiro.

O desconforto físico, como o inchaço abdominal e as dores pélvicas, já seria suficiente para diminuir a libido. No entanto, o aspecto psicológico é ainda mais complexo. A mulher que convive com sangramentos imprevisíveis e volumosos muitas vezes se sente desconectada de sua própria feminilidade. O medo de “vazamentos” e a dor durante



IMAGENS PEXEL



a relação (dispareunia) criam uma barreira invisível entre o casal. A espontaneidade é substituída pela apreensão, e a intimidade, que deveria ser um momento de troca e prazer, passa a ser vista com ansiedade. Esse distanciamento emocional e físico pode gerar tensões no relacionamento, afetando a autoestima da mulher e a harmonia do convívio a dois.

A boa notícia é que o caminho para recuperar essa plenitude não precisa passar por procedimentos traumáticos. Antigamente, a solução definitiva para miomas graves era quase sempre a histerectomia, a retirada total do útero. Hoje, a medicina moderna oferece alternativas que priorizam a preservação do órgão e a recuperação rápida da paciente. Um dos maiores avanços nesse campo é a “**Embolização de Mioma Uterino**”, um procedimento realizado pela radiologia intervencionista.

Diferente da cirurgia aberta tradicional, a embolização é uma técnica minimamente invasiva. Através de um pequeno acesso, geralmente pela virilha ou pelo punho, o médico intervencionista guia um microcateter até as artérias que nutrem o mioma. Ali, são injetadas micropartículas que interrompem o fluxo sanguíneo para o tumor, fazendo com que ele regride naturalmente. Não há cortes abdominais, a internação é curta (geralmente de apenas um dia) e o retorno às atividades cotidianas ocorre em poucos dias.

O foco desse tratamento vai muito além da técnica cirúrgica; trata-se de devolver à mulher o controle sobre seu próprio corpo e seu destino. Ao tratar o mioma de forma preservadora, combatemos o sangramento excessivo e as dores, permitindo que a mulher reencontre sua autoconfiança e redescubra o prazer na vida a dois. Afinal, cuidar da saúde vascular uterina é, em última análise, cuidar da liberdade de sentir-se bem na própria pele, restaurando o brilho nos olhos e a harmonia nos relacionamentos. Priorizar o bem-estar é entender que nenhuma mulher precisa aceitar a dor como parte de sua rotina.



# EMS

POR DRA. ANA CLARA FARIA

## TECNOLOGIA QUE REDEFINE O CORPO NO EMAGRECIMENTO ACELERADO

O corpo comunica sua idade muito antes da pele. O músculo envelhece em silêncio. E ignorar isso é o maior erro que a medicina estética ainda comete.

Existe uma pergunta que tem guiado cada vez mais as decisões clínicas em medicina estética: emagrecer, sim - mas a que custo?

Durante décadas, o objetivo dominante foi a redução de gordura. O sucesso era medido em quilos perdidos, em centímetros a menos, em números de balança. Mas a medicina avançou e com ela, a compreensão de que o corpo não é apenas um reservatório de gordura a ser esvaziado. É uma estrutura viva, e o músculo é sua arquitetura.

Essa virada conceitual ganhou urgência com o advento das novas medicações para emagrecimento. Os agonistas de GLP-1 revolucionaram o tratamento da obesidade com eficácia sem precedentes. Mas trouxeram consigo um efeito silencioso, ainda subestimado na prática clínica: junto com a gordura, vai embora músculo.

### O que se perde quando se perde peso rápido

A perda de massa magra no contexto de emagrecimento acelerado não é uma raridade — é uma consequência fisiológica previsível. Em déficit calórico intenso, o organismo mobiliza tecido muscular como fonte de energia. O resultado é sarcopenia funcional: redução progressiva de massa e força muscular, com consequências que vão muito além da estética.

Metabolismo mais lento. Piora da sensibilidade à insulina. Redução da densidade óssea. Flacidez que não é excesso de pele, é ausência de estrutura. O paciente chega à consulta mais magro, mas não necessariamente mais saudável. E não necessariamente mais satisfeito com o que vê no espelho.

Preservar ou melhor, construir, massa muscular deixou de ser um desejo secundário. Tornou-se o centro de qualquer protocolo sério de remodelação corporal.

### Como funciona a estimulação eletromagnética de alta intensidade

A EMS estimulação eletromagnética de alta intensidade opera por um princípio elegante e direto: campos eletromagnéticos focados penetram a pele e o tecido adiposo sem resistência e atingem o músculo em profundidade, induzindo contrações supramáximas.

O termo técnico merece atenção. Contrações supramáximas são aquelas que ultrapassam o limiar do que conseguimos produzir voluntariamente, mesmo durante um treino de alta performance, recrutamos entre 40% e 60% das fibras musculares disponíveis. A EMS recruta próximo de 100%, de forma simultânea e repetida, gerando um estímulo de uma intensidade que o exercício convencional simplesmente não alcança.

Em uma sessão típica, o músculo é submetido a milhares de ciclos de contração e relaxamento em poucos minutos. A resposta fisiológica é análoga e em alguns parâmetros superior à de um treino resistido intenso: microlesões controladas, síntese proteica aumentada, hipertrofia progressiva das fibras musculares tipo II, responsáveis por força, volume e definição.

Paralelamente, a demanda metabólica gerada por esse volume de contração contribui para lipólise localizada a quebra de triglicerídeos no tecido adiposo adjacente. O resultado combinado é o que os protocolos clínicos documentam: aumento mensurável de massa muscular e redução de gordura localizada, sem incisão, sem anestesia, sem tempo de recuperação.

#### **A tecnologia dentro do protocolo clínico**

Entender o mecanismo é essencial para usá-lo bem e para não subestimá-lo.

A EMS não é um substituto do exercício físico. É uma ferramenta clínica com indicações precisas, e seu maior valor está exatamente onde o exercício convencional tem limitações: em pacientes com restrição de mobilidade, em protocolos de reabilitação muscular, em quadros de sarcopenia instalada e, cada vez mais, como componente obrigatório de protocolos de emagrecimento medicamentoso.

Pacientes em uso de GLP-1 que associam sessões regulares de EMS ao tratamento apresentam preservação significativamente maior de massa magra durante a fase de perda de peso. Mais do que isso: chegam

à fase de manutenção com metabolismo basal preservado, o que é determinante para sustentar os resultados a longo prazo.

Na prática da clínica estética, a tecnologia tem sido incorporada também em protocolos de contorno corporal sem emagrecimento ativo: pacientes que buscam definição muscular, tônus e melhora de composição corporal sem perda de peso relevante. Nesse contexto, a EMS funciona como um acelerador de resultados que o treino levaria meses, às vezes anos para alcançar.

Mais do que estética: uma nova lógica de longevidade corporal

O que está se consolidando não é uma tendência é uma mudança estrutural na forma como pensamos o envelhecimento e o corpo.

Músculo é o maior órgão metabólico do organismo. Cada quilo de massa magra preservada representa melhora na sensibilidade à insulina, aumento do gasto calórico em repouso, proteção articular, equilíbrio hormonal. A medicina que trata apenas gordura está respondendo a uma pergunta que a ciência já superou.

A dermatologia do envelhecimento sempre soube que a pele não existe isolada. Ela é o reflexo de uma composição interna hormonal, metabólica, estrutural. Quando incorporamos tecnologias como a EMS ao arsenal clínico, não estamos apenas adicionando um equipamento. Estamos reconhecendo que envelhecer bem exige intervenção em múltiplas camadas: da derme ao músculo, do colágeno ao metabolismo. Essa visão integrada é o que diferencia um protocolo de longevidade real de um tratamento pontual.

A EMS chegou à clínica como tecnologia de corpo, mas seu impacto real é metabólico e de longevidade. Usada com critério, dentro de um protocolo individualizado, ela não apenas melhora o que o paciente vê no espelho ela muda a composição interna de um corpo que envelhece melhor.

Essa é a nova fronteira da medicina estética: não tratar a superfície, mas construir estrutura.



# ESTÉTICA E METABOLISMO

POR DRA. LUANA LANDEIRO

## Corpo bonito começa por dentro: o novo olhar sobre estética e metabolismo

Durante muito tempo, estética foi tratada como algo superficial, quase como um detalhe externo, dissociado do funcionamento do organismo. Hoje, esse conceito está mudando. E talvez essa seja uma das transformações mais relevantes dentro do universo da beleza e bem-estar.

Um corpo bonito, hoje, tende a refletir um organismo saudável. E saúde, nesse contexto, vai muito além de exames “normais”. Envolve equilíbrio metabólico, boa composição corporal, baixa inflamação e um organismo que funciona de forma eficiente e integrada.



Quando falamos, por exemplo, de pele opaca, queda de cabelo, dificuldade para emagrecer ou acúmulo de gordura em regiões específicas, raramente estamos diante de questões apenas estéticas. Esses sinais frequentemente refletem alterações mais profundas, como resistência à insulina, inflamação crônica de baixo grau, alterações hormonais ou até uma resposta inadequada ao estresse.

O mesmo vale para resultados que não se sustentam. Protocolos estéticos podem até gerar melhora inicial, mas, sem um organismo equilibrado, os efeitos tendem a ser transitórios. É como tentar manter uma superfície bonita sobre uma base instável.

Nesse cenário, a estética deixa de ser um fim isolado e passa a ser uma consequência. Consequência de um metabolismo eficiente, de uma boa sinalização hormonal, de um sistema imune equilibrado e de hábitos consistentes.

Isso também muda a forma como cuidamos do corpo. Estratégias inteligentes de alimentação e suplementação, preservação de massa muscular, sono de qualidade e manejo do estresse deixam de ser apenas recomendações genéricas e passam a atuar diretamente na base do funcionamento metabólico e imunológico. É nesse nível que se constroem resultados consistentes, que vão além de mudanças superficiais.

Mais do que isso, começa-se a entender que muitos dos sinais considerados “estéticos” são, na verdade, manifestações de desequilíbrios internos. O organismo não separa pele,

cabelo, composição corporal e energia em compartimentos isolados. Tudo responde a uma mesma rede integrada, onde metabolismo e sistema imune exercem papel central.

Quando há desregulação, surgem sinais como dificuldade de emagrecimento, alterações de pele, queda de cabelo ou fadiga. Quando essa rede está equilibrada, o funcionamento se expressa de forma mais estável, refletindo diretamente na aparência e na vitalidade.

Por isso, a estética deixa de ser tratada como algo isolado e passa a ser compreendida como um reflexo do funcionamento do organismo. Qualidade das respostas metabólicas, regulação hormonal e nível de inflamação influenciam diretamente aquilo que se observa externamente.

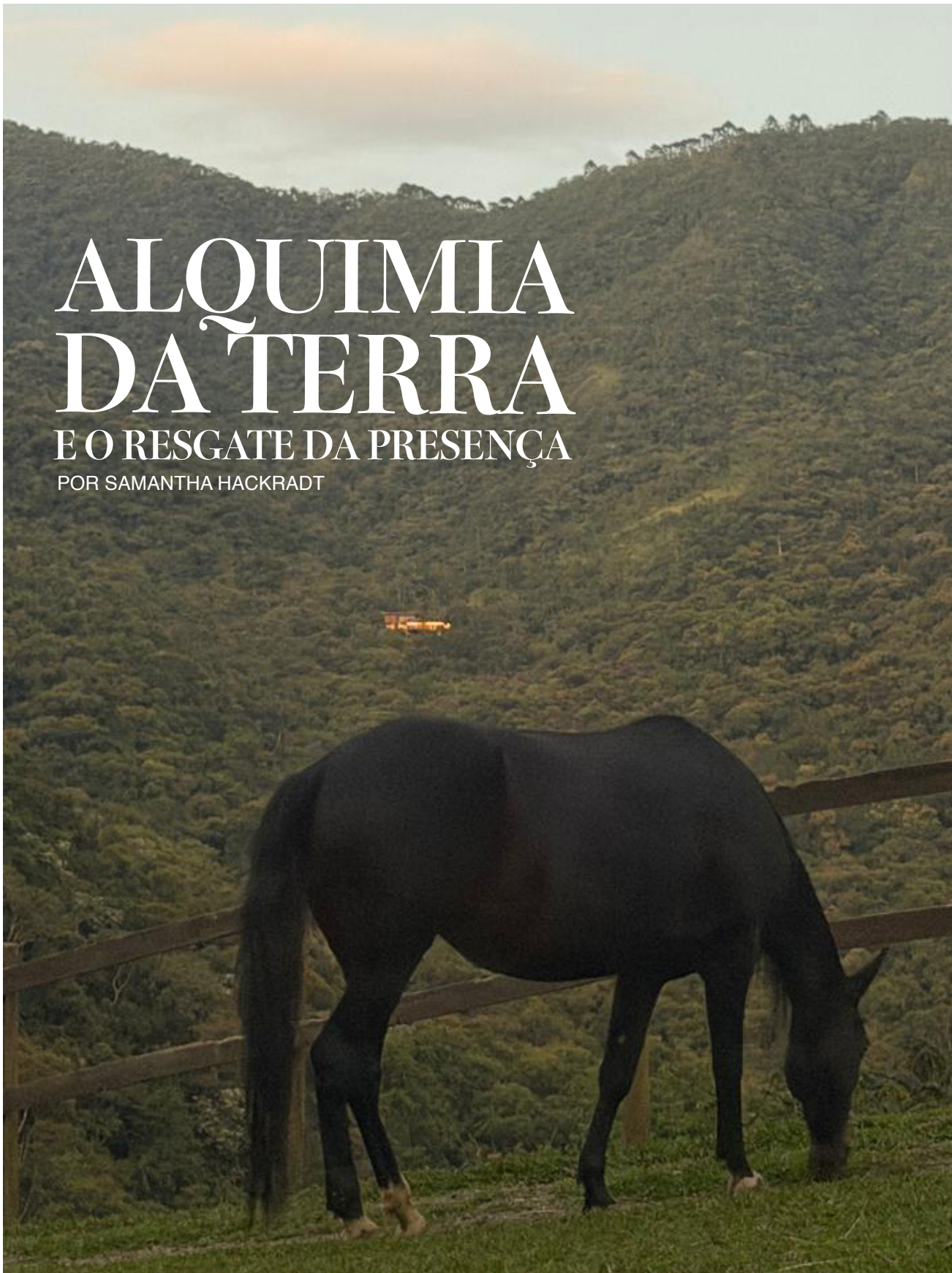
Nesse contexto, aparência e funcionamento deixam de ser conceitos separados. A forma como o corpo se apresenta tende a acompanhar a forma como ele está regulado internamente.

Talvez seja essa a forma mais consistente de entender estética hoje: como a expressão visível de um organismo que funciona bem.

# ALQUIMIA DA TERRA

E O RESGATE DA PRESENÇA

POR SAMANTHA HACKRADT





## 6 DIAS DE CONEXÃO PROFUNDA NO SER NATUREZA

A primeira barreira que se levanta entre nós e a nossa essência não é ideológica, mas física. É o couro fino de um sapato, a sola de borracha que nos isola da frequência da Terra, o vidro blindado que nos separa do vento. Vivemos em uma era de assepsia sensorial, onde o conforto se tornou uma prisão e a conveniência, um anestésico. Quando cheguei à imersão na fazenda Essênia, o primeiro comando foi o mais desafiador de todos: desarmar-se. E desarmar-se, naquele contexto, começava em desnudar os pés. O desconforto inicial é pedagógico; ele denuncia o quanto nos tornamos estrangeiros em nossa própria casa, a natureza. Sentir a pedra, o galho seco e a irregularidade do solo sob a planta dos pés, no primeiro dia, surge como uma agressão ao corpo condicionado pela linearidade do asfalto. No entanto, essa dor é apenas a crosta da civilização se quebrando. É o sintoma de uma alma que esqueceu como é ser bicho, como é ser parte, como é, simplesmente, pertencer à natureza.

À medida que as horas se transformam em dias, a resistência dá lugar a uma entrega visceral. O fenômeno do grounding, ou aterramento, deixa de ser um conceito lido em artigos de saúde integrativa para se tornar uma realidade celular. Há uma troca iônica silenciosa acontecendo; a carga elétrica acumulada pelo excesso de telas, pelo Wi-Fi onipresente e pela ansiedade da produtividade ininterrupta é drenada pelo solo. Em seu lugar, sobe uma estabilidade que o intelecto não consegue explicar, mas que o corpo reconhece instantaneamente. Beber a água direto da nascente, sentir a lama deslizar entre os dedos e permitir que a chuva lave

não apenas a pele, mas as camadas de personas que construímos para pertencer ao mundo, nos devolve a uma simplicidade que é, na verdade, o maior dos luxos. É ali, entre a textura da grama e o calor da terra, que começamos a entender que a nossa inteligência mais profunda não reside no neocórtex, mas em cada terminação nervosa que toca o mundo exterior.

Essa reconexão física é necessária para a abertura da glândula pineal, nossa antena para o invisível. Em um mundo onde somos ensinados a confiar apenas no que os olhos abertos e as câmeras captam, a experiência de caminhar vendada sob a chuva redefine o conceito de visão. Quando fechamos os olhos para a vida externa, somos forçados a abrir os olhos da alma. A sabedoria ancestral, aquela que nossos antepassados utilizavam para ler o tempo e os sinais da floresta, emerge do nosso DNA. A intuição deixa de ser um palpite vago e se torna o “Primeiro Saber”: uma bússola infalível que nos guia pelo terreno acidentado da vida sem a necessidade de manuais. Ao retirar a visão periférica, o instinto primitivo assume o comando. Você passa a ouvir o que o silêncio diz, a sentir a presença de uma árvore antes de tocá-la e a confiar em um fluxo que não é lógico, mas que é absolutamente verdadeiro. É a conexão com o sol e com o ritmo circadiano que recalibra nossa percepção, descalcificando a mente e permitindo que o sagrado ocupe seu lugar de direito em nossa rotina.

Essa profundidade, no entanto, evidencia o abismo em que nos metemos ao vivermos sequestrados pela rede. A internet, que deveria ser uma ferramenta de expansão, tornou-se o nosso maior limitador de consciência. Substituímos o saber interno pelo saber do algoritmo. Deixamos de sentir para apenas reagir. A vida “conectada” tem nos tornado seres fragmentados, desnutridos de realidade física e saturados de ficções digitais. Quando dançamos na chuva ou plantamos uma árvore, estamos realizando rituais de presença que a tela





jamais poderá mimetizar. As dinâmicas sistêmicas com a ancestralidade e o trabalho com os cavalos nos mostram que a energia não mente; ela flui por canais que a fibra ótica desconhece. O cavalo não se importa com a sua biografia oficial ou com o seu número de seguidores; ele responde à coerência entre o seu coração e a sua mente. Se não há verdade no sentir, não há conexão com o todo.

Retornar dessa imersão é, portanto, um ato de resistência à vida moderna e a espiritual. É compreender que as pausas silenciosas e necessárias que tanto defendo, não são momentos de ócio, mas atos de resgate. Precisamos pausar para que o ruído do mundo não silencie a voz da nossa intuição. O saber interno é autêntico, é intransferível e é o único que nos permite viver com integridade em uma sociedade que lucra com a nossa dúvida. Ao final daqueles seis dias, a percepção que fica é a de que nascemos para essa simbiose com o natural. O desconforto do início transformou-se em uma liberdade tão plena que o retorno aos sapatos pareceu um retrocesso. Mas o segredo não está em viver isolado na fazenda, e sim em carregar a lama e o sol dentro de si para as reuniões, para os projetos e para a escrita. O “Primeiro Saber” é a nossa natureza primitiva reivindicando o seu espaço no mundo moderno. É a sabedoria de quem aprendeu que, para enxergar o que realmente importa, muitas vezes é preciso fechar os olhos e deixar os pés encontrarem o caminho.

Essa jornada de retorno ao essencial nos revela que o bem-estar não é um destino exótico, mas uma recalibragem biológica. Quando nos permitimos o contato direto com a potência das águas de uma cachoeira, não estamos apenas em um momento de lazer; estamos submetendo o corpo a um choque de realidade energética. A força da queda d’água atua como um mestre que “tira” mecanicamente o que não serve mais — as camadas

de estresse oxidativo, as preocupações urbanas e a densidade das cobranças invisíveis. É uma hidroterapia da alma que reequilibra o campo magnético, lavando a exaustão para que a vitalidade possa emergir. É ali, sob o impacto da água fria, que o sistema nervoso se reinicia e a mente, finalmente, silencia.

Nesse processo de limpeza, o plantio de uma árvore surge como o ritual máximo de intenção. Enterrar as mãos na terra para dar vida a algo novo é um compromisso firmado com o futuro e com a própria ancestralidade. Ao plantarmos com intenção, ancoramos nossos desejos e projetos em um solo fértil, entendendo que o tempo da natureza não é o tempo do clique. Essa paciência biológica é o que recalibra o nosso ritmo circadiano, o relógio interno que dita a nossa saúde hormonal, o nosso sono e a nossa clareza mental. Recalibrar esse círculo é voltar a dormir com o escuro absoluto e despertar com a primeira luz, permitindo que a glândula pineal dite o ritmo da nossa regeneração em vez de sermos ditados pela luz azul dos dispositivos.

O luxo da presença sem celular é, talvez, a maior prova de liberdade que podemos nos dar em São Paulo ou em qualquer metrópole. O grounding não exige uma passagem aérea; ele exige apenas a coragem de tirar os sapatos em um parque, de passar alguns minutos com os pés na grama de uma praça, permitindo que a troca iônica aconteça mesmo em meio ao concreto. É um ato político de autocuidado. Estar presente é a única forma de não ser apenas um reator de estímulos, mas um criador de realidades. Ao final, a lição é clara: a natureza não é algo que visitamos, é algo que somos. E o resgate dessa verdade é o que nos permite viver com integridade, inteligência e, acima de tudo, verdade. Para os que precisam dessa pausa e desse reencontro, recomendo a Essênia com a Caroline Szjaman.





## VOCÊ SABIA?

Dos efeitos benéficos **da medicina da floresta**? Esse encontro da essência ancestral com a inteligência biológica da natureza, ativa uma frequência de cura. A natureza entende o ser humano, como parte integrante do ecossistema. Nesta visão, a cura não vem apenas da farmacologia das plantas, mas da frequência da floresta: o ar saturado de fitoncidas que fortalece o sistema imunológico, o silêncio que recalibra o sistema nervoso e a conexão espiritual com os ciclos da terra. É uma medicina de presença e de “desintoxicação da civilização”, que nos devolve o equilíbrio hormonal, reduz o estresse oxidativo e nos reconecta com o nosso saber mais primitivo e verdadeiro, o sentir.

Para mais informações sobre as vivências: [@caroline\\_kovari\\_szjama](#)



# O DOCE EVOLUIU

POR ECLEA ANITABLIAN

E se o seu corpo não estivesse pedindo menos doce, mas um doce melhor?

Não é sobre cortar. Não é sobre sofrer. Não é sobre viver em restrição constante. É sobre escolher melhor.

Durante muito tempo, o doce foi tratado como o grande vilão de quem busca um corpo definido, uma pele bonita e energia estável.

E sim, isso faz sentido quando falamos de açúcar refinado, picos glicêmicos e a clássica montanha-russa que sempre termina em mais vontade de comer. Mas o problema nunca foi o doce em si. Sempre foi a forma como ele foi construído.

Essa inquietação começou a me acompanhar nas minhas viagens. Em pequenos mercados no sul da França, onde tudo parece mais simples e mais verdadeiro, comecei a perceber um padrão: ingredientes reconhecíveis, menos interferência, mais intenção.

Depois, em um cenário completamente oposto, mas igualmente inspirador, veio o contato com o universo do Erewhon Market, ao lado de ícones do novo wellness como *Whole Foods* e markets independentes como o *Pop Up Grocer*, que vêm transformando a forma de consumir. Ali, o “doce” deixou de ser indulgência vazia e passou a ser funcional, estético e pensado para performance.

Foi nesse contraste entre o artesanal europeu e o wellness contemporâneo americano que a ideia de uma nova forma de adoçar começou a tomar forma, a Mimo Dates.

A escolha da base não foi por acaso. A tâmara é um dos poucos alimentos que consegue ser naturalmente doce, rica em fibras e ainda entregar energia de forma mais estável. Um ingrediente ancestral, perfeitamente alinhado com o que hoje entendemos como nutrição

inteligente. Na formulação, ela é a chave: permite o prazer sem o impacto negativo dos açúcares processados.

O próximo passo era ainda mais importante: o que não colocar.

Grande parte dos doces “*fit*” utiliza polióis como substitutos do açúcar. Apesar de populares, eles são conhecidos por causar desconforto gastrointestinal e distensão abdominal, algo completamente desalinhado com a ideia de bem-estar real. Aqui, a decisão foi clara desde o início: zero polióis. Adoçado apenas com o dulçor natural da fruta e um toque de estêvia. Fórmula limpa. Sem atalhos.

O resultado é um snack que ocupa um espaço muito específico: indulgente o suficiente para satisfazer, mas inteligente o suficiente para fazer sentido dentro de uma rotina de performance, estética e saúde.

E isso reflete diretamente o momento atual do wellness.

Hoje, a estética “clean girl” não é só visual, é metabólica. É energia estável ao longo do dia. É digestão leve. É clareza mental. É consistência. O novo padrão não aceita extremos. Nem excesso descontrolado, nem restrição rígida.

**“O novo padrão não corta prazer, ele refina escolhas.”**

O que existe agora é um refinamento de escolhas. E talvez o maior símbolo dessa mudança seja exatamente isso: poder comer um doce, gostar de verdade, e ainda assim sentir que ele trabalha a favor do seu corpo.

Porque, no fim, wellness não é sobre eliminar prazer. É sobre evoluir o padrão dele. E, honestamente, a gente já evoluiu demais para aceitar qualquer doce.

# mood sleep

Melhora  
qualidade  
do sono

Reduz  
ansiedade  
e estresse

Reduz  
despertares

Modula  
o ritmo  
circadiano



YES,  
WE DO

WELL MEDIA & CONTENT

SOCIAL MEDIA | COPY | ROTEIRO | APRESENTAÇÕES

@wellmediaco | 11 99292-7070