

# WELL



**BIA DE LUCA**  
**SUA TERAPEUTA VIBRACIONAL**

# CONCIERGE

A VIAGEM DO SEU JEITO



Malthadriha Nova Joaguimaraes photography

**VOCÊ NÃO PRECISA SE PREOCUPAR  
COM NADA ALÉM DE**

**VIVER UMA EXPERIÊNCIA INCRÍVEL**



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



+55 11 985919921



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

Member of **ttw**group

# WELL

---

ISSUE #24 - ABRIL 2022

Nessa edição, eu tenho a honra de ter a minha grande amiga do coração, que além de uma das primeiras colunistas da *WellMag*, transformou completamente a minha vida e agora transforma a vida da minha filha. Nunca imaginei, que a energia que “achamos ter, não é exatamente a que temos. O bate-papo com essa pessoa encantadora, cheia de boas energias, que quer mudar esse mundão que vivemos. Espero que vocês gostem também. Ainda nessa edição, com a Bia de Luca, temos uma dica de hábitos das pessoas bem sucedidas, com o Dr. Filippo Pedrinola, saberemos tudo sobre Chocolate, com a Dra. Isa Vocarro, falaremos de longevidade Transtornos Alimentares, com a Dra. Priscila Costa, com o Educador Físico Wilmar Villas, Corrida e Pilates, com a coach Daniela Peroneo, uma reflexão sobre relacionamento, com a Fernanda Barone, da Concierge, uma viagem a Portugal, TTW-Lab e a descoberta de uma galeria de arte, a R2 Lab - um paraíso de recordações da infância, onde a criatividade é para o bolso de todos. A Dra. Amanda Nunes, Médica Integrativa, pós-graduada em estudos sobre Cannabis, no tratamento de várias doenças, estreia como colunista nessa edição.

*Com amor,  
Sam Hackradt.*

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



---

## WELL TEAM

**Fundadora | Editora Chefe:** Samantha Hackradt

**Estratégia | Mídias Sociais:** Marina Weisshaupt

**Diretora Editorial:** Nathaly Nery

**Fotografia:** Vitoria Dias

**Audiovisual:** Caio Ciuccio | Matheus Mendes

**Projeto Gráfico:** Estudio S.A

**Relações Públicas:** Prestige Comunicação

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

**FOLLOW US:** @bywellmag



**CABELO** - Marcos Hunter

@marcoshuntes

**MAKE** - Jessica Pamplona

@jessicapamplona

## COLUNISTAS

**VIBES** - BIA DE LUCA @[BIADELUCA](#) | **MEXA-SE** - WILMAR VILLAS @[VILLASCOACH](#)  
| **SAÚDE** - DR. FILIPPO PEDRINOLA @[DRFILIPPOPEDRINOLA](#) | **LOVE** - SAMANTHA  
HACKRADT @[SAMHACKRADT](#) | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT  
@[DERMATOLOGIACONSCIENTE](#) | **NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO  
@[ISABELLAORCCARO](#) | **INSPIRA** - NATHAN SANCHES @[NSANCHES](#) |  
**CHECK-IN** - FERNANDA BARONE @[CONCIERGE\\_VIAGEM](#) | **COACH** - DANIELA  
PERONEO @[COACHDANIELAPERONEO](#) | **INTEGRATIVA** - DRA AMANDA NUNES  
@[AMANDANUNESDR](#) |



# ROSEWOOD

O novo *hotspot* da cidade de São Paulo, é o hotel de luxo da rede Rosewood Hotels & Resorts™, uma marca de ultra-luxury.

A marca escolheu a cidade de São Paulo como local para seu primeiro empreendimento na América do Sul. Localizado no coração da Av. Paulista, no antigo edifício da Maternidade Matarazzo, hoje chamado de Cidade Matarazzo, transformado em uma novíssima torre contemporânea, com jardins verticais projetados por Jean Nouvel, e interiores assinado por Philippe Starck. O hotel conta com uma coleção de arte, com mais de 450 obras, inclusive prestigiando mais de 57 artistas brasileiros contemporâneos.

O restaurante **Le Jardin** se estende do lobby aos jardins do hotel, servindo uma culinária moderna durante o dia. Já o **Blaise**, prestigia a cozinha francesa e brasileira (funcionando somente para o jantar).

No **Taraz**, você poderá desfrutar de um deslumbrante visual de oliveiras centenárias, com a culinária assinada pelo premiado chef Felipe Bronze, pratos típicos latino-americanos. Para curtir um pocket shows ao vivo, a dica é o **Rabo di Galo**, um espaço que servirá receitas clássicas dos bares brasileiros, regadas a cocktails e noites animadas. O **Emerald Garden Pool & Bar**, restaurante em meio a intensa vegetação, serve pratos de culinária familiar e o **Belavista Rooftop Pool & Bar** conta com uma com vista panorâmica da cidade.

A Well foi conferir o local, claro! Realizamos nossa reunião de pauta, com direito a café da manhã, no Le Jardin, que é simplesmente maravilhoso. Vale a visita. Na próxima edição pretendemos fazer uma visita maior, com experiência dos quartos e dos outros restaurantes. Aguardem!

## **Rosewood São Paulo**

Rua Itapeva, 435, Bela Vista, São Paulo – SP / Tel.: (11) 3797-0500



# MUDE SUA VIDA, MUDANDO SUA VIBRAÇÃO

POR NATHALY NERY

A nossa capa é dessa mulher admirável, Bia De Luca - advogada, terapeuta vibracional e quântica, mentora e palestrante. Atua há mais de 20 anos nas áreas do autoconhecimento e expansão da consciência.

Sempre acreditou na transformação do ser humano. Iniciou seu caminho de busca aos 15 anos e fez cursos, workshops e vivências nas áreas de autoconhecimento, expansão da consciência e espiritualidade.

Se formou em direito e iniciou sua jornada como advogada trabalhando na penitenciária do estado (Carandiru), também fez alguns trabalhos na antiga detenção e no manicômio judiciário. Quando estava grávida de seu primeiro filho, houve uma rebelião no presídio e, devido ao estresse vivido neste momento, ela quase perdeu o bebê. Depois disso, decidiu encerrar o trabalho no Carandiru e não teve interesse de atuar em outra área do direito - pois seu objetivo sempre foi a transformação do ser humano. Uma amiga então a convidou para trabalhar com moda, onde descobriu mais uma paixão. Trabalhou em algumas empresas e até teve sua própria confecção. Um problema de saúde e uma cirurgia em 1997, a fez iniciar seus estudos em metafísica, psicossomática, radiestesia e radiônica para entender o porquê da sua doença. Continuou trabalhando com moda até que, no ano de 2000, começou a sentir fortes dores no corpo inteiro, impossibilitando-a de sentar e até mesmo andar. Iniciou um trabalho em uma empresa de marketing multinível e, apesar de todas as limitações vividas naquele momento, ganhou diversos prêmios por seu excelente desempenho, devido à sua extrema dedicação. Estudou muito nesse ano, e desde então, vem se atualizando com mais de 20 formações, entre elas acupuntura e medicina chinesa, florais de bach, intervenção estratégica, método Tony Robins, radiestesia, radionica, cromoterapia, psicologia da liderança, análise corporal, cursos de neurociências, autoconhecimento e lei da atração e física quântica. Esses estudos a ajudaram entender as causas da sua doença e



com isso, iniciou seu processo de cura e se tornou uma terapeuta vibracional.

Foram 8 anos de muita dor, limitações e tratamentos pesados. Inúmeras intervenções cirúrgicas, bloqueios, infiltrações, inclusive derivados de morfina e com isso engordou 25 kg. Em meio a esse caos também ficou muito endividada. Foi diagnosticada com uma lesão nos nervos da coluna perdendo a sensibilidade em parte da perna esquerda, até que, em 2008, se submeteu a uma cirurgia de coluna, precisando colocar 6 pinos, retirando um pedaço da bacia e fazendo um enxerto ósseo. Por ter ficado muitos anos com esta compressão e com muita dor, os médicos disseram que ela teria sequelas graves, inclusive que teria dificuldades para andar. Ela não comprou essa ideia e hoje, aos 62 anos, ela dança todos os dias. Como é possível? Simplesmente aplicando todo o conhecimento que ela tinha.

Entendeu que nossos pensamentos, sentimentos, palavras, ações conscientes e inconscientes formam nossa vibração e atraímos tudo aquilo que vibramos. Assim sendo, se mudasse sua vibração, mudaria sua vida - e foi o que aconteceu.

Participou de congressos, cursos e workshops no Brasil e exterior e se apaixonou pela física quântica. Dentre eles: Congresso Internacional Fronteiras da Saúde Quântica em São Paulo; Curso Mensagens da Água com Dr. Masaru Emoto; Meditação Mundial com Patrícia Robles em Tucson, Arizona; Ativação da Glândula Pineal com Dr. Todd Ovokaitys no Hawai e Hooponopono.

Ministrou alguns workshops e palestras no Brasil sempre focando na área do autoconhecimento e expansão de consciência.

Conheceu o Quantec em 2009 e se tornou uma especialista oferecendo um tratamento diferenciado e único com o auxílio dessa ferramenta. .

Mas afinal, o que é o quantec? É um aparelho alemão de biocomunicação instrumental, totalmente baseado na física quântica. É um tratamento à distância que auxilia a mudança da vibração. Com isso, inicia-se com o escaneamento da foto do cliente, ele acessa o inconsciente. Assim, seleciona as frequências



analisando o desequilíbrio e compara com um banco de dados com mais de 110 mil tipos de tratamentos bioinformacionais nos aspectos físico, energético, emocional, mental, espiritual e ambiental. Com isso, seleciona as frequências que o cliente precisa para se curar, e as envia, a distância, diariamente de 3 em 3 horas durante 3 meses. As bioinformações obtidas com o escaneamento da foto do cliente resultam em um relatório amplo e detalhado e este é interpretado em terapia. Os resultados são fantásticos! Ela é uma das pioneiras no Brasil neste tratamento e já atendeu mais de 1500 clientes.

Hoje sabemos que tudo é energia, tudo é movimento e tudo vibra. Sabemos também que temos 2 mentes: consciente e inconsciente, e que o inconsciente (automático) representa 95% da sua vida. É onde estão suas crenças limitantes que muitas vezes te impedem de conseguir o que quer.

O Quantec atua exatamente no inconsciente, e a terapia vibracional trabalha o consciente, ou seja, ela realiza um tratamento completo.

A lei da atração explica que você atrai exatamente o que vibra. E você vibra o que é, e não o que quer.

A realidade é reflexo do seu interior, sendo assim, a vida é um espelho. Para mudar a imagem refletida, você precisa mudar o objeto e não o espelho. Ou seja, para mudar qualquer coisa na sua vida, você deve mudar. O Quantec atua na sua vibração utilizando inúmeras terapias complementares como: florais, acupuntura, homeopatia, afirmações, orações, escudos xamânicos, constelação familiar, etc. Se todas as pessoas pudessem passar por este processo, com certeza nosso planeta seria muito melhor. O autoconhecimento é indispensável para qualquer pessoa. Quando você conhece suas dores e seus recursos, sabe o que deve eliminar da sua vida, evitar, manter ou alcançar. Isso te traz segurança, clareza e direcionamento. Você descobre quem é e onde está; e pode traçar o caminho para onde quer chegar e quem quer se tornar.

Todo esse conhecimento e formações, fez da Bia, além de terapeuta vibracional, uma mentora de vida, que inclusive é objeto de um livro em coautoria que será lançado no final deste ano, intitulado "No ombro de Gigantes". Quando perguntamos a ela o que é bem estar, respondeu: "Bem estar é vibrar na mesma frequência que o Universo. É sentir gratidão ao acordar pela manhã. É alegria de viver. É perdoar, é ter compaixão e principalmente, é amar." Ela nos contou que sua prática de bem estar é fazer afirmações positivas, visualização criativa, meditação, estudar, se alimentar saudavelmente, se exercitar, cantar e dançar. Assim, você pode alcançar uma saúde plena, relacionamentos harmoniosos, trabalho recompensador e a tão sonhada prosperidade ilimitada, mudando seu mindset, sua vibração, como foi dito no início da matéria...  
**"Mude sua vida, mudando a sua vibração."**





# OS 7 HÁBITOS DOS BEM SUCEDIDOS

POR BIA DE LUCA

Em primeiro lugar, o que é um hábito? Hábito é algum comportamento que é repetido dia após dia até se tornar automático.

Seus hábitos diários são responsáveis pelos seus resultados. Sua vida é o resultado das pequenas coisas que você faz diariamente. Pessoas bem sucedidas, transformam idéias em realidade. Pessoas bem sucedidas, possuem paradigmas, princípios e hábitos eficazes. O primeiro hábito é a proatividade. Significa assumir a responsabilidade por tudo o que acontece na sua vida e não apenas tomar a iniciativa. Ser proativo é o contrário de ser reativo. É produzir resultado com consistência. É concentrar os esforços naquilo que você pode controlar e mudar, ou seja, concentrar os esforços em você, e não no outro. A pessoa que você tem que ouvir de verdade é você mesma. Existe uma sabedoria infinita dentro de você, não busque a sabedoria no externo.

O segundo hábito é começar sempre com o objetivo em mente. É ter clareza sobre o que você quer. Qual é a sua meta? Onde quer chegar? O que quer deixar para o mundo? Se você não sabe onde quer chegar, tanto faz o caminho.

O terceiro hábito é fazer primeiro, o mais importante. Você sabe o que é importante? Importante é tudo aquilo que nos aproxima do nosso objetivo de vida. Estamos acostumados a fazer primeiro o que é mais fácil ou o que achamos ser urgente. Isso nos afasta do nosso objetivo. Não troque o que você mais quer na vida pelo que você mais quer no momento.

O quarto hábito é pensar ganha/ganha - Todo mundo sempre sai ganhando. O bom, deve ser bom pra todos. É compreender o outro, prestar atenção nos detalhes, honrar os compromissos assumidos, esclarecer as expectativas, demonstrar integridade pessoal e pedir desculpas sinceras. O ganha / ganha é cooperação e não competição, é saber se colocar no lugar do outro, é compreender as preocupações alheias e identificar novas opções. O quinto hábito é compreender primeiro e depois ser compreendido. Isso gera empatia. É preciso escutar para compreender, uma escuta empática. Escutar com a intenção de ouvir e não com a intenção de responder. A empatia é a base para uma boa comunicação. É preciso coragem para você ser verdadeiro na sua comunicação.

O sexto hábito é criar sinergia. O conceito de sinergia é que o resultado do trabalho de duas pessoas, é maior que a soma do trabalho de cada uma. Se a confiança e a cooperação estiverem em patamar elevado, acontece a sinergia. O sétimo hábito é o empenho na melhora contínua, é a dedicação e a ação que

formam o aprendizado. É o esforço constante. É saber sempre o que fazer e não somente fazer aquilo que sabe. É o treino, a repetição, o aprimoramento. É saber que sempre pode melhorar.

As pessoas bem sucedidas estão em constante transformação. Aperfeiçoam o corpo físico, energético, emocional, mental, espiritual e ambiental.

As pessoas bem sucedidas, focam no o quê e não em como. Isto quer dizer: o objetivo é claro, elas sabem o que querem. Primeiro, elas pensam nisso para depois pensar nos passos, em como chegar no objetivo.

As pessoas bem sucedidas não reclamam. Elas não focam nos problemas, focam nas soluções. As pessoas bem sucedidas são gratas. Além de terem a mente próspera. As pessoas bem sucedidas andam com pessoas bem sucedidas e não com fracassados. As pessoas bem sucedidas são felizes, por isso, são bem sucedidas.





# CHOCOLATE FAZ BEM OU MAL?

POR DR. FILIPPO PEDRINOLA

Muitas pessoas têm uma verdadeira relação de amor com o chocolate e, uma frase muito comum que eu escuto no consultório é, “Dr. pode me pedir para tirar tudo da dieta, menos o chocolate.”

Essa história já começou há muito tempo, com os povos antigos Maias e Astecas que habitaram o México e a América Central. Era uma relação sagrada, tanto que a árvore do cacau foi batizada de “Theobroma Cacau” que significa “Alimento de Deus”. Contudo, nessa época o cacau não era consumido em barra como nos dias de hoje, mas sim em forma de bebida que era conhecida como “Tchocolat”. O cacau era uma moeda de troca, conhecida como “ouro marrom”, e que valia muito. Quem levou o cacau para a Europa foi um navegador espanhol chamado Hernan Cortez, ainda em forma de bebida. Somente em 1825 que o cacau passou a ser consumido em barras.

Deixando a história de lado, vamos conhecer os efeitos que o cacau pode ter no corpo humano. Seu principal efeito é antioxidante, ou seja, contém substâncias que combatem os radicais livres responsáveis pelo processo de inflamação crônica do corpo. Os principais antioxidantes do cacau são os polifenóis e os flavonóides.

Como são compostos que trazem benefícios para o corpo são chamados de compostos bioativos (CBA).

Esses antioxidantes presentes no cacau tem um gosto adstringente, semelhante à sensação quando ingerimos um azeite de oliva extravirgem. É por isso que na maioria dos chocolates se adiciona açúcar e leite para “disfarçar” esse gosto característico dos polifenóis, porém, para de fato conseguir obter um efeito antioxidante, são necessárias 400 a 500mg de CBA do cacau. Para obter essa quantidade é necessário consumir 20 a 30 gramas de chocolate acima de 70% de cacau. São mais ou menos 2 quadradinhos da barra de chocolate. Uma boa opção seria consumir essa quantidade junto com uma xícara de café a tarde... De forma geral, o chocolate amargo tem 70 a 80% de CBA enquanto que o chocolate ao leite tem apenas 20 % de CBA. Aí vem o problema, apesar do cacau ser ótimo e fazer bem para a saúde, a adição do leite de vaca traz, junto a proteína, a caseína, que tem alto peso molecular e pode causar estragos no nosso intestino por causar inflamação nas vilosidades intestinais e poder levar ao surgimento de rinites, sinusites, dermatite rosácea, asma, candidíase, assim como infecções urinárias de repetição. Não são apenas os flavonóides e polifenóis que estão presentes no cacau e que fazem bem. Existem também compostos nitrogenados, como a cafeína e a teobromina, que são conhecidos como xantinas. Os principais exemplos de polifenóis e flavonóides do cacau são as proantocianidinas, antocianinas e catequinas. Além disso, o cacau é rico em potássio, fósforo, cobre e magnésio.

Mas como essas substâncias agem no nosso corpo e trazem benefícios? Vamos lá! Os polifenóis estimulam uma enzima chamada óxido nítrico sintetase, que transforma a arginina em óxido nítrico (NO). O NO causa vasodilatação das artérias e, portanto, melhora o fluxo de sangue além de estimular a produção de prostaciclina, que tem caráter anti-inflamatório, tudo isso melhora a circulação do sangue, tornando essas substâncias amigas do coração e atuando na prevenção de acidente vascular cerebral (AVC). Já os flavonóides agem numa proteína presente nas nossas células intestinais que é conhecida como SGLT(2), retardando ou dificultando a absorção da glicose para o sangue. Esse mecanismo ajuda a evitar o excesso de glicose na corrente sanguínea.

Os flavonóides, atuam também, na sinalização das quinases que são responsáveis pela sensibilização do receptor de insulina e com isso facilita a entrada da glicose nas células, ajudando a evitar a resistência insulínica e síndrome metabólica. Existem também benefícios do cacau para o nosso cérebro!

As metilxantinas e os flavonóides estimulam a produção de uma proteína chamada BDNF, responsável pela neurogênese, ou seja, a proteção do sistema nervoso central. Existe também uma outra via, a do NRF2, que aumenta a produção de um poderoso antioxidante conhecido como glutathione. O radical livre mais agressivo para o cérebro é o peroxinitrito ( $\text{NO}_3^-$ ), que causa um verdadeiro estrago nos neurônios. Os flavonóides são excelentes antioxidantes para combater o  $\text{NO}_3^-$ , diminuindo a inflamação no cérebro. Já no intestino, as procianidinas e os flavonóides vão ser metabolizados pelas bactérias intestinais e transformadas em ácidos fenólicos e valerolactonas, além de promover a troca de bactérias ruins como stafilococos, clostridium e bacteroides por bifidobactérias e lactobacilos. Essa é uma ação prébiotica sobre a nossa microbiota. Por último, mas não menos importante, existe ação do cacau no sistema imunológico através da teobromina, que é um regulador dos linfócitos que são glóbulos brancos. Finalmente, as procianidinas agem contra o câncer inibindo o fator de crescimento que promove a angiogênese, que é a formação de vasos sanguíneos que alimentam as células tumorais, deixando-as sem energia para crescer. Já os polifenóis diminuem a ação da poliaminas, que são moléculas que alimentam o câncer.

Como vimos, o cacau tem várias propriedades benéficas para o nosso corpo, mas cacau não é chocolate.

Aliás, existem basicamente 4 tipos de chocolate: amargo, semi-amargo, ao leite e branco. Quanto mais amargo maior a quantidade de cacau e por isso, essa deve ser a escolha como alimento funcional. Dê preferência àqueles com pelo menos 70% de cacau e cuidado com a quantidade, já que tem aproximadamente 150 calorias. Essa seria a quantidade ideal para o consumo diário, porém, vamos evitar o “terrorismo nutricional” e liberar os outros tipos de chocolate esporadicamente.



# JEJUM E LONGEVIDADE

POR DRA. ISABELLA VORCCARO

Mudanças no estilo de vida ajudam a manter a saúde dos telômeros: fazer exercício e adotar uma dieta saudável. No entanto, Elizabeth aponta as mazelas da sociedade como um dos fatores determinantes para o seu comprometimento e surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes, diversos tipos de câncer e demência.

Algumas células têm a capacidade de reverter o encurtamento dos telômeros através da expressão da telomerase, uma enzima que estende os telômeros dos cromossomos. A telomerase é um DNA polimerase RNA dependente, ou seja, uma enzima que pode produzir DNA usando o RNA como molde. Puterman et al. 73 indicaram que a atividade física vigorosa parece minimizar o encurtamento dos telômeros decorrente do estresse emocional em indivíduos com maiores níveis de estresse percebido.

Em Setembro de 2014, alguns estudos sugeriram que, o encurtamento dos telômeros, pode estar diretamente associado ao quadro depressivo. Pessoas com essa condição apresentam telômeros mais curtos nas células do hipocampo, área do cérebro que tem um papel importante nessa desordem. Uma das formas de ativar a enzima é o uso de substâncias à base de plantas

medicinais, que ativam o gene hTERT, que, por sua vez, ativa a telomerase.

### **8 dicas para desacelerar o envelhecimento antes de chegar à terceira idade:**

- 1- Pratique exercícios físicos todos os dias;
- 2- Xô, alimentos tóxicos;
- 3- Durma cedo, pelo menos 8h por noite;
- 4- Alimente-se de maneira saudável;
- 5- Revitalize suas células sempre que possível;
- 6- Invista no seu intelecto;
- 7- Aprenda a meditar;
- 8- Pratique o voluntariado;

Os Telômeros são sequências repetitivas de DNA que existem nas extremidades de todos os cromossomos humanos. Com a função de proteger e separar os cromossomos, os telômeros são semelhantes à capa plástica de cadarços de sapato, que impedem que o cadarço desfie, estrague e perca sua função. Alguns alimentos que previnem o envelhecimento:

- \* Azeite.
- \* Amêndoas.
- \* Batata doce.
- \* Chocolate amargo.
- \* Chá verde.
- \* Espinafre.
- \* Sementes de linhaça.
- \* Frutas vermelhas
- \* Cítricos
- \* Abacate

As vitaminas A, C, e E são os principais antioxidantes que contribuem para retardar os efeitos do envelhecimento. A maioria desses compostos são encontrados em alimentos de origem vegetal: frutas e verduras, ainda melhor se estiverem cruas. A vitamina C é considerada um dos mais poderosos antioxidantes e, portanto, seu consumo é fundamental no combate ao envelhecimento precoce. Super-alimentos e nutrigenômica.

Nutrigenômica, resumidamente, é o estudo da influência que os alimentos exercem sobre a expressão dos nossos genes, e como isso acontece no organismo de cada pessoa. Afinal, somos

todos igualmente humanos mas, em cada detalhe somos diferentes uns dos outros, inclusive no DNA.

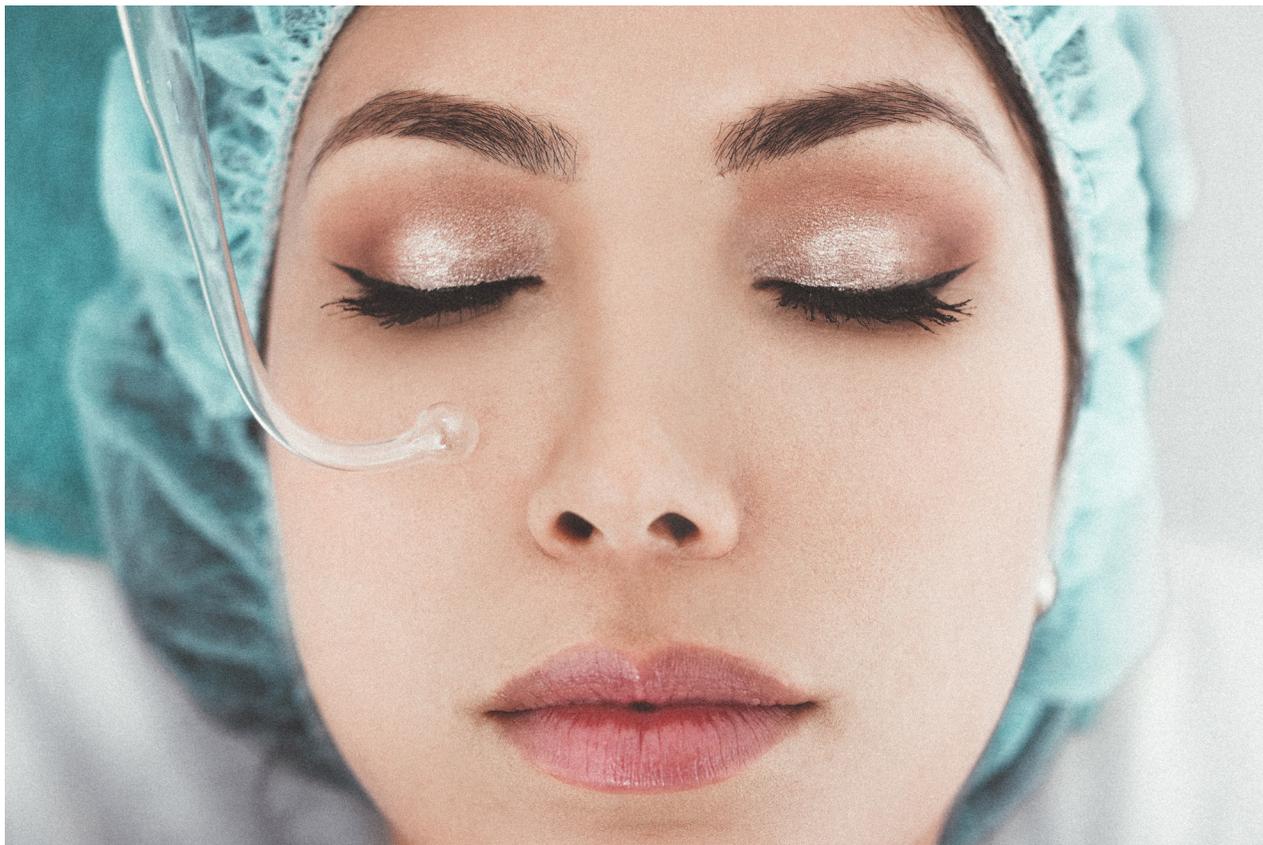
Adotar dieta rica em ômega 3, grãos, verduras e frutas, descartando alimentos processados e refrigerantes.

### **DIETA PARA AUMENTAR COMPRIMENTO DOS TELÔMEROS**

Segundo o geriatra Jorge Jamili, um cardápio baseado em legumes, verduras e frutas, que fornecem antioxidantes diversos, folato, minerais, carotenoides e compostos fenólicos, como o resveratrol, ajuda a preservar e regenerar o tamanho dos telômeros. Esses nutrientes reduzem os níveis de compostos pró-inflamatórios, como a proteína C reativa, a homocisteína e a interleucina-6, considerados grandes inimigos dos telômeros. Também podem ser incluídos na dieta: chá verde natural, algas, cogumelos, própolis e colostro, que também ajudam a proteger os telômeros. Alguns suplementos, como as vitaminas B12, C, E e D também regeneram o comprimento dos telômeros. Outras substâncias que cumprem esse papel são: niacina, magnésio, selênio, zinco e ômega-3. O uso da proteína do soro do leite também ajuda na manutenção e alongamento dos telômeros. A prática regular de exercícios também ajuda a prevenir o encurtamento dos telômeros.

### **GELEIA REAL – “NÉCTAR DOS DEUSES E DA LONGEVIDADE”**

Comprovadamente, não se conhece na natureza nenhum alimento que promove a “longevidade” como a Geleia Real produzida pelas abelhas. A abelha “Rainha” que tem a mesma origem genética das abelhas operárias, pelo consumo constante da Geleia Real, consegue uma sobrevivência de aproximadamente 40 vezes a mais do que as operárias que vivem em média 45 dias. A Geleia Real contém mais de 150 componentes na sua fórmula e agrega todos os componentes citados nos estudos e experiências anteriormente referidas. O mais importante não é fruto de um artificialismo químico, mas sim de uma formulação natural que as abelhas fazem há milhões de anos.



# ENTENDA OS NOVOS BIOESTIMULADORES

POR DRA. MARCELLA DELCOURT

O desejo de desacelerar os efeitos que o passar dos anos demonstram na nossa aparência, cria uma busca constante de técnicas e produtos capazes de realizá-lo da maneira mais natural e saudável possível. Após a febre da “harmonização facial”, realizada por diversos profissionais (médicos e não médicos) com a promessa de resultados imediatos e que deixou muitas pessoas transformadas, os procedimentos com o objetivo de melhorar a qualidade da pele gradualmente, como a bioestimulação de colágeno, são a grande aposta dos consultórios dermatológicos nos dias de hoje. O colágeno é uma proteína produzida naturalmente pelo organismo que está presente em vários tecidos, como unhas, cabelos e cartilagens e ajuda na sustentação da pele. Até cerca dos 30 anos, nosso organismo produz os níveis ideais de substâncias que dão sustentação à derme, como a elastina, o colágeno e o ácido hialurônico, elementos responsáveis pela firmeza, elasticidade e tônus da pele. Após essa idade, o corpo diminui gradativamente a produção desses componentes. Aos poucos, a pele lisa

uniforme e firme dá sinais de perda de viço, flacidez, rugas e linhas de expressão. A bioestimulação de colágeno é atingida através de técnicas sofisticadas e eficientes para recuperar essas fibras de colágeno danificadas e para ajudar o corpo a voltar a produzir esta proteína. Pode ser feita de duas maneiras:

- **Bioestimulação Física:**

Através de ultrassom, luz, laser ou calor. Os principais procedimentos são o ultrassom microfocado (suas ondas atingem e aquecem camadas profundas da pele causando a contração das fibras de colágeno e forçando-as a produzirem colágeno) e a radiofrequência microagulhada (microagulhas indolores que perfuram a pele enquanto a ponteira emite ondas de radiofrequência, que provocam um aquecimento homogêneo na região e estimulam a contração das fibras de colágeno e de elastina).

- **Bioestimulação Química:**

Injeções subdérmicas de substâncias reabsorvíveis e biocompatíveis, como o ácido poli-L-lático (Sculptra®), a hidroxiapatita de cálcio (Radiesse®) e a policoprolactona (Ellansé®), que têm a capacidade de fazer com que o organismo passe a produzir colágeno e, dependendo do produto, até elastina. Quando um desses ativos é introduzido, há uma leve reação inflamatória na derme, ativando os fibroblastos (células que produzem colágeno) que passam a produzir novas fibras que dão sustentação à pele. Os fios de polidioxanona - PDO (MedBeauty), feitos de um material biocompatível, estimulam a produção de colágeno e fibras elásticas através do processo de absorção pelo organismo. Todos estes procedimentos são simples, seguros e não há necessidade de afastamento das atividades diárias.

Qualquer um desses métodos citados começa a mostrar resultados após 1 mês da aplicação, com pico de ação por volta de seis meses depois e mantendo a produção da proteína ativa por um ano, em média. Além disso, têm efeito tridimensional, atuando para garantir a firmeza da pele em suas três camadas, melhorando seu aspecto como um todo.

Seguindo essa tendência do rejuvenescimento (ou do retardo do envelhecimento) natural, surgiu recentemente o conceito de bioremodelação tecidual através de uma inovação no mercado dos ácidos hialurônicos, normalmente usados como preenchedores ou hidratantes potentes: o ácido hialurônico 100% puro, o Profillo®. Ele reativa as funções celulares da pele e age em todas as suas camadas promovendo uma recuperação celular intensa e ativando funções lentificadas pelo processo de envelhecimento, como a produção de colágeno, elastina e ácido hialurônico.

Mas os resultados mais satisfatórios, já publicados em diversos estudos, vêm da associação dos métodos físicos e químicos, sendo a mais conhecida a combinação do ultrassom microfocado (Ultraformer III®, Ulthera®, Liftera®) com um dos injetáveis acima descritos. Atualmente, na maioria dos consultórios dermatológicos, são esses os procedimentos de base para quem quer envelhecer bem. Estes métodos também podem (e devem) ser associados a outros tratamentos como preenchimento com ácido hialurônico, aplicação de toxina botulínica e lasers.

Na medicina estética, para atingir resultados verdadeiramente harmônicos, é muito importante dar estímulos periódicos para o próprio corpo se regenerar acompanhando sua própria natureza. Com uma pele firme e saudável, qualquer outro procedimento realizado posteriormente terá um resultado muito mais bonito e, o mais desejado, mais natural.



# PILATES E CORRIDA

POR WILMAR VILLAS



Com diferentes objetivos, muitos optam por duas ou mais modalidades de exercícios físicos na rotina semanal: pode ser para melhorar a performance, acelerar a mudança no shape ou simplesmente, ter mais de uma opção de atividade durante a semana e evitar a desmotivação nos treinos. Desde que sejam respeitados os limites de cada um e que haja orientação de profissionais qualificados, praticar mais de uma modalidade física podem trazer diversas vantagens para o praticante no aspecto de melhoria nas capacidades biomotoras e psicológicas. Com isso, o pilates vêm ganhando cada vez mais adeptos.

- Para aqueles que possuem a corrida em suas rotinas de treino, por exemplo, precisam fortalecer os músculos a fim de prevenir lesões ou ganhar resistência. Nesse sentido, os exercícios de força e os de flexibilidade podem ser incluídos na planilha de corrida, com o volume e intensidade adequados para cada pessoa.

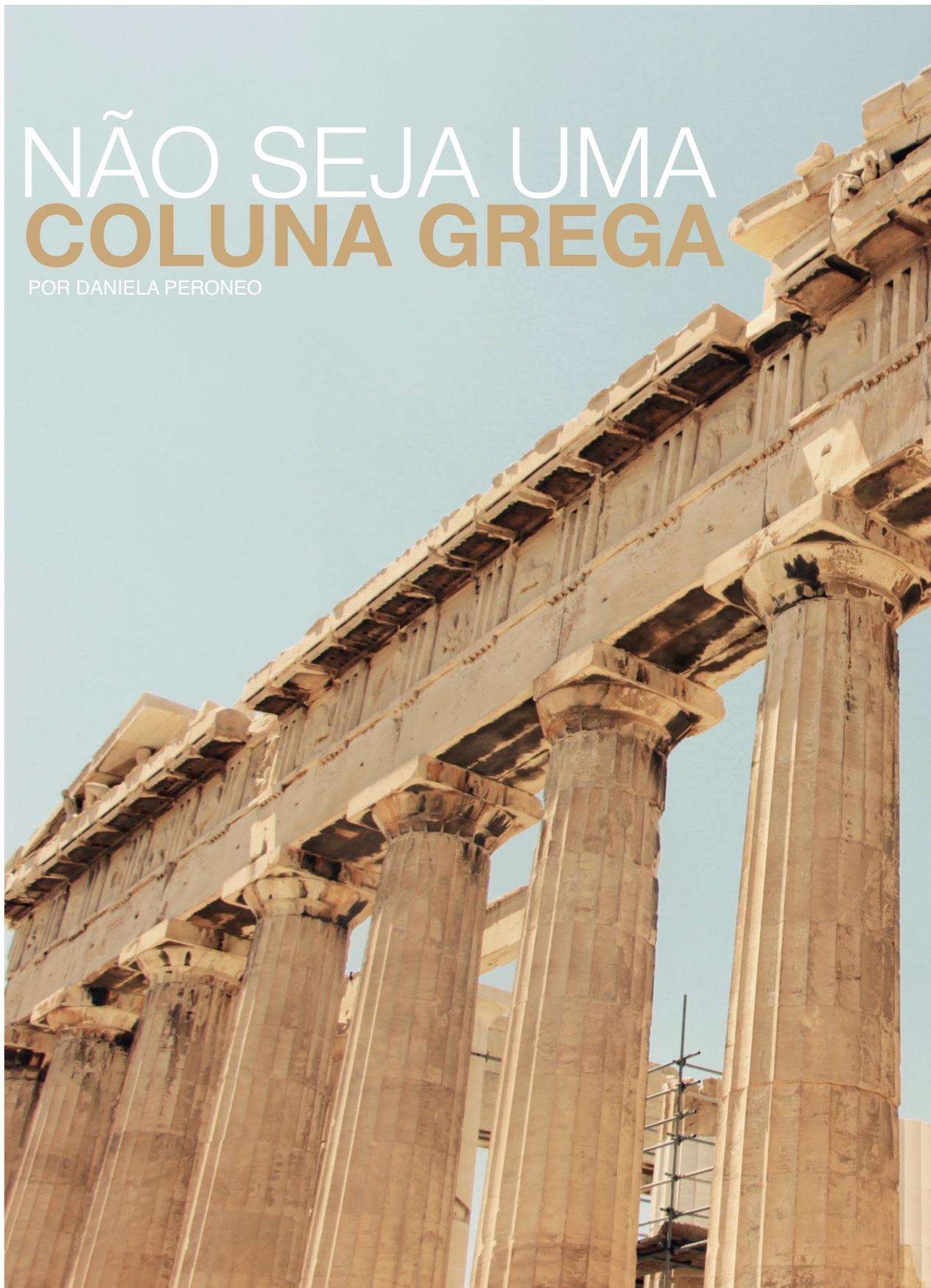
#### • **Principais benefícios do Pilates para corredores:**

Promove fortalecimentos dos músculos, especialmente da região do core (pares de músculos que atuam como um centro de força, formado pelo grupo de músculos do tronco, abdômen, lombar e quadril), de onde deve surgir a energia necessária para a realização dos exercícios;

Contribuindo com a prevenção de lesões durante a corrida, o pilates é excelente para trabalhar a estabilidade lombo-pélvica, o que auxilia na prevenção de dores na região lombar, muito comum em pessoas que correm. Também fortalece a musculatura local mais profunda, responsável por essa estabilidade; além de melhorar a postura e o centro de gravidade do corpo, o que auxilia na impulsão e na aterrissagem durante a ação da corrida.

# NÃO SEJA UMA COLUNA GREGA

POR DANIELA PERONEO



A frase acima fala sobre relacionamentos com um grande potencial para serem tóxicos. Essa metáfora não é minha, ela é de uma grande profissional, uma mulher incrível com quem trabalho e me ensina muito.

Resolvi compartilhar essa metáfora com vocês, e é claro que ela serve para mulheres e homens, visto que independente de nosso gênero podemos nos colocar em relações que se configuram dessa forma. Quando uma pessoa, vira a “coluna grega” de outra, ela é responsável por sustentá-la, seja emocionalmente, fisicamente, mentalmente, intelectualmente ou economicamente. Servir de pedestal para que o outro suba e se comporte como um “Deus grego” torna a sua vida muito pesada.

E é certo que nenhuma relação se inicia dessa maneira, pois dificilmente alguém se atiraria deliberadamente em algo que já começasse de forma pesada.

As relações que se configuram dessa maneira começam de forma muito sedutora. Contudo, pouco a pouco, a sedução começa a conversar com necessidades e dores que você possui e, passo a passo, você começa a se colocar de lado em relação a desejos, necessidades e iniciativas. Em relações que se configuram dessa maneira, o outro espera que você esteja sempre disposto, deixando suas necessidades de lado e aceitando quando seus limites e fronteiras são ultrapassados. É como se houvesse dois pesos e duas medidas. O outro exige de você empatia, compreensão e aceitação. Mas com você, a medida não é a mesma.

Você já se percebeu em relações desse tipo? Se você estiver em uma relação assim, cuidado! Procure questionar se realmente vale a pena estar em uma relação assim, questione-se ou procure ajuda para compreender com que dor sua essa relação está conversando, procure entender por que você está se submetendo a isso. Lembre-se que ninguém muda por ninguém. Compreenda que todas as ações, possuem consequências. Sendo assim, perceba que o local que você decide ocupar em uma relação traz resultados que são compatíveis com essa posição. Logo, se você aceita ou se coloca como uma “coluna grega“, você terá que suportar todo o peso do outro e isso será visto como sua obrigação. Além disso, elevar o outro mas não se sentir elevado por ele certamente não reflete uma relação saudável. E lembre-se que você é a primeira pessoa responsável pela sua felicidade e bem-estar. Lembre-se também que, quando você se submete a essa situação, existe a chance de se acomodar a ela, acreditando que esse é o seu lugar. E certamente o seu lugar é aquele em que você pode alcançar todo o seu potencial!

# TRANSTORNO ALIMENTAR

POR PRISCILA COSTA

Qual a importância da psicoterapia nos transtornos alimentares?

A pressão social, e muitas vezes cultural, faz com que cada vez mais as pessoas sigam em busca de um corpo idealizado. Diariamente nos deparamos com padrões hegemônicos de beleza, altamente valorizados em uma sociedade baseada em filtros de Instagram e aplicativos que emagrecem e camuflam imperfeições.

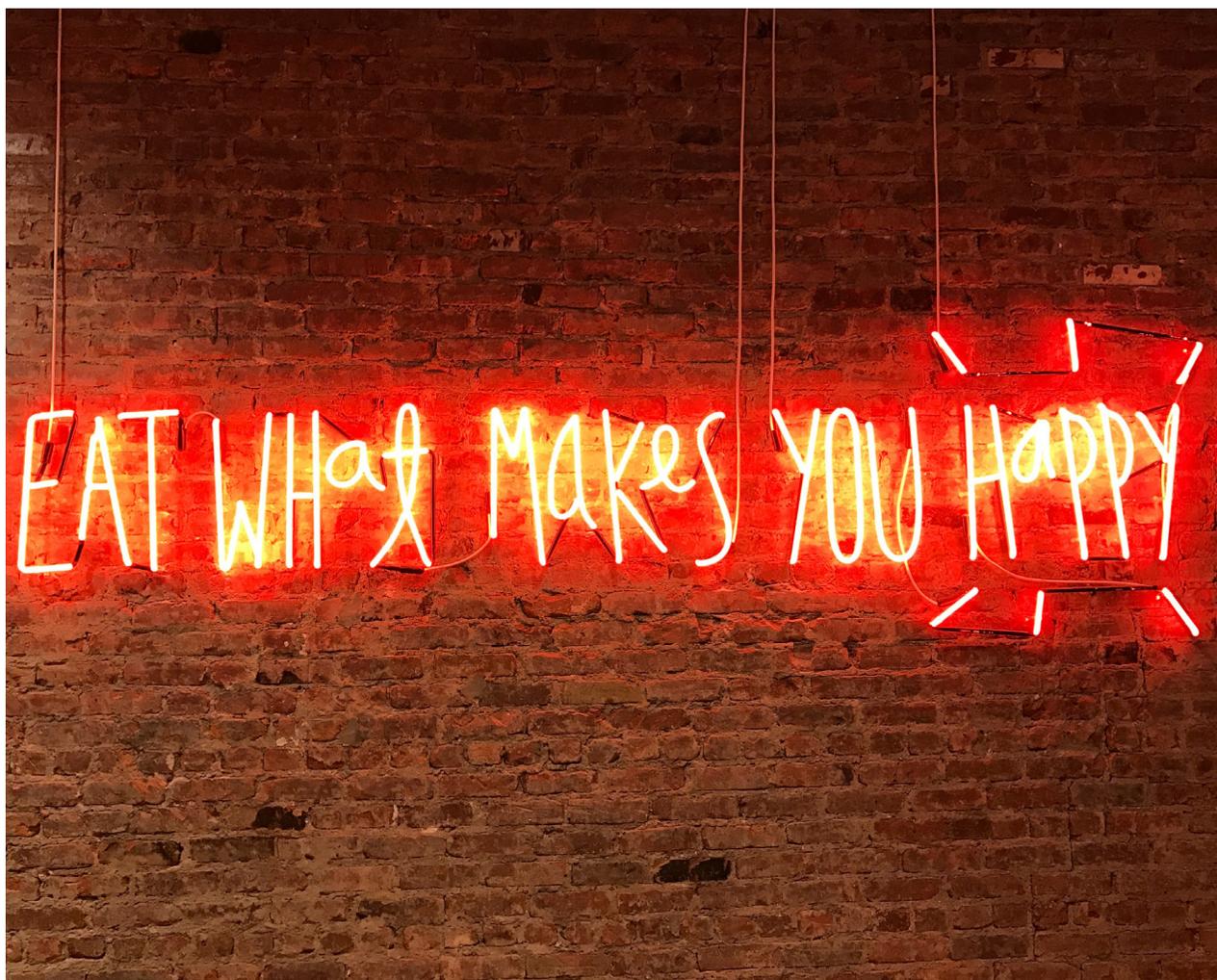
Logo, em tempos de rede social, cultura da magreza e modismos de dieta, muitas pessoas ficam mais vulneráveis a desenvolver problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, que podem acabar desencadeando um mal que afeta cerca de 4,7% da população brasileira, segundo a OMS: os transtornos alimentares (TA). Esses transtornos são caracterizados por perturbação persistente na alimentação, sendo os mais conhecidos: bulimia nervosa (BN), anorexia nervosa (AN) e transtorno da compulsão alimentar (TCA). Eles podem ser de origem genética, hereditária, psicológica e/ou social, bem como, ser causados por experiências pessoais, distúrbios do sono, alterações hormonais, ambiente em que o indivíduo está inserido, entre outros motivos.

Dessa forma, tendo os transtornos alimentares múltiplas causas, para que se tenha um resultado eficaz, o acompanhamento multidisciplinar é o mais recomendado, com especialistas de diferentes áreas, como médico, nutricionista, profissional de educação física e psicólogo.

O psicólogo contribuirá para o tratamento, analisando as questões emocionais trazidas pelo paciente, sendo para isso a abordagem TCC (terapia cognitivo comportamental) a mais indicada, por ser considerada padrão ouro.

Isso porque visa uma intervenção direta que ajude o paciente a superar seu distúrbio de imagem corporal, diminuir as práticas rígidas de dieta ou atividade física, facilitar o aumento saudável do peso e modificar o sistema disfuncional de crenças associadas à aparência, ao peso e à alimentação.

A TCC atua em fatores cognitivos, emocionais e comportamentais, compreendendo os transtornos alimentares de maneira global e oferece uma intervenção objetiva e orientada por metas. Ainda, o psicólogo vai não apenas auxiliar, mas orientar o



tratamento e os demais especialistas, buscar a solução para o caso concreto. O papel do psicólogo ganha importância ainda maior, pelo fato de ser ele quem acompanhará o paciente durante todo o tratamento, auxiliando-o na sua recuperação e permitindo aos outros profissionais, desenvolverem seu trabalho igualmente de maneira eficaz.

WELL \ CHECK-IN



# REFUGIO EM PORTUGAL **MALHADINA**

POR FERNANDA BARONE



# PORTUGAL

Um refúgio para chamar de “MEU” no próximo verão em Portugal: Herdade da Malhadinha Nova

Tudo em um só lugar no Alentejo: campo, história, natureza, piscinas, sossego, comida incrível e vinhos regionais conhecidos mundialmente.

Todos os dias aqui nos levam a lugares incríveis, únicos e com histórias que poderiam protagonizar um romance. Aos poucos vamos compartilhando essas experiências, com lugares inspiradores para sua próxima escapada, seja romântica, com a família, com amigos, para conhecer muita gente, mergulhar em novas culturas e costumes.

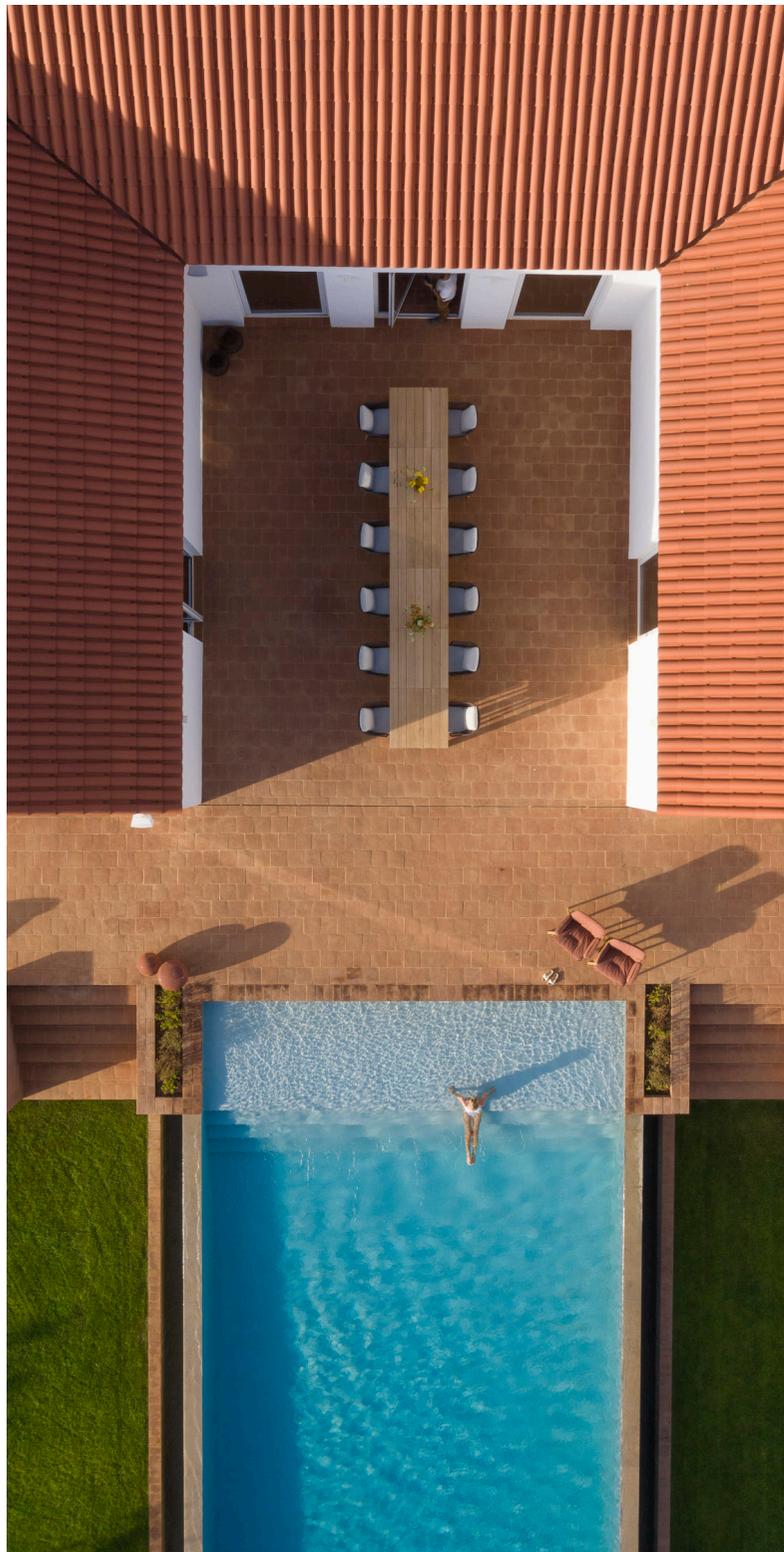
Hoje dividiremos com você um segredo de Portugal, localizado em Albernoa, a cerca de 20 km de Beja, está a Herdade da Malhadinha Nova, uma das country houses mais prestigiadas do Alentejo.

Descubra como desfrutar de dias relaxantes, vivenciando a contemporaneidade e a ruralidade típica da planície alentejana, unidas de forma singular.

## **ALENTEJO**

Uma das regiões com menor densidade populacional da Europa, revela-se como um dos segredos bem guardados de Portugal. Para quem não sabia, o Alentejo ocupa um terço do território português, protagonizando paisagens únicas, imaculadas e de incalculável beleza.

A hospitalidade e o acolhimento, além da reconhecida gastronomia e vinhos de excelência fazem dessa região um paraíso. Um local diferente e único, para ser sentido, vivido e compartilhado.





ENTRADA

A VISTA DA PISCINA





Mais que um “Conto de Fadas”, é uma realidade que vai muito além da imaginação. É nessa paisagem que encontramos o novo e o velho Alentejo, coexistindo de forma harmônica em cada cantinho.

As tradições se casam com a contemporaneidade, com a simplicidade, com o mais puro dos requintes, fazendo jus a sua fama de uma terra do acolhimento e da hospitalidade.

O respeito ao meio ambiente (agricultura biológica, sustentável e extensiva) e priorização da sustentabilidade são objetivos perseguidos nessa região, buscando minimizar a ação do Homem.

Esta paixão traduz a alma alentejana.

## HOSPITALIDADE

Do enquadramento com a natureza, nasce um mundo de modernidade, singularidade, charme e requinte. Entre paredes, a contemporaneidade cruza-se, de forma singular, com as tradições ancestrais e com a ruralidade típica da planície alentejana.

Com apenas seis alojamentos, todos com personalidade e finalidade única, a privacidade, exclusividade e o luxo são os pilares que interligam os diferentes espaços.

A inspiração rural está presente nas selecionadíssimas e originais peças desenhadas por artesãos locais, que colocados ao lado de objetos de designers de iluminação assinados por Philippe Starck, Charles & Ray Eames e Mariano Fortuny, criam ambientes perfeitos e de sofisticação ímpar.

O Projeto foi iniciado em 2017 com a re-





WELL \ CHECK-IN



cuperação de várias ruínas existentes na propriedade.

O projeto passou a contar com villas, espalhadas pelos 450 hectares.

As villas, localizadas a cinco quilômetros de distância, da aldeia de Albernoa, são um convite para uma estadia única.

Cada uma das 5 casas assume uma personalidade própria, combinando contemporaneidade e tradição. Na Herdade da Malhadinha Nova, as villas retratam os diversos capítulos que compõem a história desse local.

As villas estão totalmente integradas à paisagem, em meio as vinhas, combinando privacidade, exclusividade e luxo.

**EXCLUSIVIDADE**





A Herdade da Malhadinha Nova é um Projeto Familiar onde o vinho assume o papel central, e além dele desenvolveram-se outras áreas tais como a agricultura, vinhas e outras culturas de produção exclusivamente biológica, o Olival, a pecuária (vaca alenteja proporciona em exclusividade uma grande diversidade de serviços de forma a deixar seus dias por aqui perfeitos e sempre trazendo vivências genuínas e locais.

Já imaginou resgatar aquele momento em que todos participam da elaboração de uma deliciosa refeição? Como antigamente, podemos embarcar nesta experiência de receber em sua villa uma incrível cesta com os ingredientes locais e frescos, com uma receita tradicional para preparar a sua refeição em família. Estreitar sua ligação com a natureza em um workshop de “buinho”, aquelas cadeiras de palha trançada muito típica da região, com um artesão que além de te ensinar com certeza, nos trará lindas histórias alentejanas. Proporcionar uma relação estreita com as artes, ofícios e tradições de Beja e do Alentejo. É o caso da argila, da olaria, do buinho, dos produtos, como a carne Alentejana DOP e o porco preto.

Que tal voltar aos sabores de Portugal e participar de master classes de pães, doces ou de culinária do Alentejo?

Ou apreciar programas mais familiares, como um passeio de balão ou uma descida no Rio Guadiana em canoa ou até um romântico piquenique nos vinhedos? Uma coisa temos certeza: seus dias aqui serão recheados de distrações autênticas e com convívio com a natureza e a simplicidade de uma vida no campo.

## **GASTRONOMIA**

Nasce da consultoria do conceituado chef Joachim Koerper (estrela Michelin), dono do restaurante Eleven, em Lisboa, somado a mão versátil do chefe residente, Rodrigo Madeira e Vitalina Santos, uma cozinheira que concentra em si o

receituário tradicional alentejano. convívio onde se vivem momentos privilegiados em família.

Inspirado na gastronomia alentejana, com valiosos produtos produzidos na herdade em regime biológico quer nas áreas agrícolas, na vinha, no olival ou na produção animal, os quais incluímos os famosíssimos méis, ovos biológicos, azeite, variados legumes da horta, bem como as nossas carnes DOP: ovelha merina, vaca alentejana e porco preto. O resultado é um deleite aos sabores que somos convidados a cada refeição.

### **COUDELARIA CRIAÇÃO DE CAVALOS DE PURO SANGUE LUSITANO**

A criação de Cavalos puro sangue Lusitano e a Coudelaria Herdade da Malhadinha Nova iniciaram em 2008. Nobre, inteligente, generoso e ardente. Trabalhador incansável, ágil e versátil. Dócil e sofredor. Estas são as características do Puro-Sangue Lusitano, o mais antigo cavalo de sela do mundo, montado há mais de 5 mil anos. As experiências para um apreciador desta atividade são extremamente autênticas e elaboradas por profissionais para te encantar e proporcionar uma vivência única entra as vinhas, com piqueniques, degustações dos melhores vinhos. Cada detalhe será cuidado para você.

### **RELAIS & CHATEAU**

Desde Setembro de 2020, a Herdade da Malhadinha Nova é um membro oficial desta considerada uma das mais prestigiadas associações de hotéis do mundo. Para ser membro da Relais & Châteaux são preciso duas coisas essenciais: gastronomia de referência e hospitalidade excepcional. Todas as Maison Relais & Châteaux têm a mesma missão: criar emoção e possibilitar momentos inesquecíveis. Escolha de produtos, precisão no gesto e combinações inteligentes de sabores contribuem para fazer da arte culinária um terreno de excelência, que se mistura harmoniosamente a um panorama encantador. No que toca à hotelaria, a Relais & Châteaux afirma dar um grande valor à palavra "Maison". Uma "Maison" representa uma morada calorosa, acolhedora, onde nos sentimos em casa, é, também, um lugar de raízes, história, uma relação forte com a região. Um espaço de

Por tudo isto, a Malhadinha Nova excede todas as expectativas e está orgulhosa com este destaque. Uma herdade onde tudo é pensado ao pormenor. A família Soares está envolvida no projeto desde o início, com a primeira vinha plantada em 2001 pela mão da filha mais velha, a Francisca, à qual se seguiram as gerações mais novas, os miúdos, que desenham os rótulos de cada vinho de qualidade produzido neste local. Um espaço que é uma ode à região onde se insere, o Alentejo com 460 hectares de terreno a perder de vista, agricultura biológica, pecuária em extensivo, coudelaria. A CONCIERGE faz parte do grupo TTW - Travel The World. [@concierge\\_viagem](#)





# MEDITANDO COM FÉ

POR NATHAN SANCHES

Quando eu comecei a meditar, achava que precisaria cultivar o auto-controle para conseguir acalmar meus pensamentos e sentimentos. Achava que seria através do treino e determinação que finalmente conseguiria focar minha atenção apenas na respiração. Quanto mais eu tentava estar presente e calmo, mais meu coração acelerava e era tomado por pensamentos descontrolados.

Hoje, depois de alguns anos, entendo que não era força que me faltava, mas fé. Fé e meditação costumam ser considerados espectros opostos na topologia das religiões, identificamos o primeiro como a crença na existência e poder de ação do Deus cristão sobre alguma situação, o segundo, apenas como práticas orientais, como o Budismo. Para minha surpresa, tenho aprendido que o cristianismo tem uma vasta e rica história de práticas contemplativas.

Fé é uma palavra fora de moda nesses tempos. Um tipo de otimismo tóxico, que limita e cega, algo que acontece apesar de tudo e de todos. Uma colega solteira ainda está cheia de fé que Deus trará um parceiro perfeito para ela, outro, que Deus vai trazer prosperidade ilimitada. Já outro, está cheio de fé que Deus nunca permitirá que ele pegue Covid. Será que é assim que a fé funciona? Querer algo com tanta certeza de que vai conseguir, a ponto de que talvez seja interessante oferecer algo em troca: serviço, dinheiro ou simplesmente, confiança cega. Quem sabe Deus se agrada e concede nossos desejos? Eu abri mão dessa dinâmica já faz alguns anos. Hoje cultivo a fé de outra forma, e gostaria de compartilhar com você. Sentado no chão de olhos fechados, vejo o universo dentro de mim. Pensamentos e emoções me tomam e me levam para longe. Lembro do meu passado e imagino o meu futuro. Ouço o eco de conversas que tive, o que disse ou deveria ter dito, ruminações mentais de todo tipo, sou tomado por ansiedades e medos. Não transcendendo de forma alguma, estou ali mesmo, cheio de pensamentos. As vezes, lembro que estou meditando e volto minha atenção para o corpo ou para a respiração. Mas eu observo tudo com a fé de que tudo isso sou apenas eu, e nada disso sou eu. Todos esses medos tem mais relação com minhas inseguranças do que com a realidade. O que penso sobre a opinião dos outros sobre mim, sobre como minha vida será no futuro. Nada disso é verdade, é apenas minha mente projetando possibilidades catastróficas. Quando penso no meu passado e sou tomado por memórias, tudo é apenas do meu ponto de vista, sou incapaz de contemplar a realidade dos fatos. E no presente, o que sobra? Apenas observação e aceitação. Observo as sensações. Observo as preocupações. Vejo tudo isso com fé. Não uma fé de que Deus existe, disso não tenho mais dúvidas. Mas fé de que tudo que vejo deveria ser do jeito que é. Não existe um milímetro dentro ou fora de mim que não esteja em ordem. Vejo pensamentos e sentimentos virem e irem, os observo. Vejo sensações surgindo e desaparecendo diante da luz da atenção. Sei que tudo isso é normal, não luto mais. Não quero mudar nada. Aceito! Me lembro que pensar é apenas uma das muitas capacidades do corpo, também posso sentir, relaxar, respirar. Sem expectativa de receber nada em troca, sem a expectativa de ser um homem melhor de forma alguma. Não gasto mais energia pedindo ou desejando. Apenas creio que o que é; é perfeito. Para isso, preciso ter fé. Não aquela que move o céu, mas a fé que abre nossos olhos para perceber que o céu, já está aqui entre nós.

# CRIATIVIDADE A MIL

POR SAMANTHA HACKRADT



Setemosumamaneirade“revivermos” à infância, bastairaoescritóriodaR2Lab. Com uma atmosfera que mistura nostalgia, sofisticação e, claro, bom gosto. Como líderes do projeto, os sócios Roberta Romanelli e Rodolpho Rivolta são colecionadores de grandes artistas contemporâneos e fãs da Toy Art, que é uma coleção fanática de brinquedos de design, às vezes politicamente incorretos, mas muito procurados em todo o mundo. Na R2 encontramos pinturas com frases icônicas, espelhos com intervenções “fora da caixinha”, balanças antigas com simbolismo inteligente, muito acrílico, neon, resina, toy art, fine art e muitas coisas diferentes e incríveis, além do humor criado pela dupla. Apaixonados por arte, eles decidiram criar peças mais acessíveis para quem começou a colecionar coleções e também para o público AAA, que já possuía praticamente tudo. Com clientes em todo o Brasil, o trabalho da dupla também pode ser encontrado dividindo o muro com os grandes mestres da arte contemporânea que nos inspiram todos os dias com sua genialidade.

Com uma forte linhagem no Upcycling, é muito raro ter duas peças idênticas no estúdio. Outro ponto, é que, quando o cliente faz a encomenda, as obras podem ser em formato “sob demanda”. “Adoramos a ideia de interação com o cliente. Mostra que estamos no caminho certo. No final, é uma sensação maravilhosa vê-lo feliz e animado em voltar para casa para trabalhar”, finaliza Rodolpho. Mesmo que você não esteja procurando nada especificamente, indo até lá apenas por curiosidade, a tentação de voltar com muitas peças é enorme. Sobre o processo criativo, Rodolpho diz: “Não se trata apenas de fazer e vender a peça. Temos uma história de como o brinquedo se encaixa na ideia, nas cores, tons, conceitos e frases que essa peça transmit. “Pesquisamos muito, estudamos, pensamos, desenhamos, tentamos. Às vezes, um começa com uma ideia e fica travado. Depois chega outro e pronto. As peças nascem. Temos clientes comprando peças que ainda estão em protótipos. Outros, até pedindo pra gente mandar fotos antes de postar porque tem medo de perder algo único. É uma loucura”, diz Roberta. O valor do trabalho é justamente um de seus maiores pontos de vista. Por exemplo, no ateliê/galeria, há obras por R\$ 3.400,00 reais. Os valores variam de acordo com o trabalho, tamanho da série e colaborações “pesadas”, “Sempre fomos grandes fãs de todos esses artistas. Somos clientes, nos tornamos amigos. E assim nascem nossas “Collabs””.



# CANNABIS E SAÚDE

POR DRA. AMANDA NUNES

A Cannabis Sativa acompanha a humanidade há mais de cinco mil anos. Ao longo de todo esse tempo, ela se difundiu por todo o planeta sendo utilizada de diversas maneiras, da raiz às flores. Com esse contato íntimo, a planta e a humanidade foram se alterando e se adaptando cada vez mais. Sua caminhada evolutiva foi muito bem-sucedida: para vigorar, tornou-se um fitoterápico “faz-tudo”, capaz de regular de maneira única essa maravilhosa máquina que é o corpo humano. Com base em dados e evidências científicas, a Cannabis se tornou uma espécie de planta capaz de tratar mais de 200 condições patológicas. O motivo dessa vasta aplicação se deve porque os canabinóides presentes nas plantas ativam o nosso sistema endocanabinoide, presente no corpo humano. Basicamente esse é um dos maiores sistemas no nosso organismo, capaz de estabelecer o incrível mecanismo de Homeostase, – equilíbrio das funções orgânicas.

As principais indicações de tratamento com a Cannabis Medicinal são por desordens nesse sistema de regulação, como as doenças neurológicas e neurodegenerativas, transtornos psiquiátricos, dores crônicas, câncer e cuidados paliativos. A planta tem propriedades analgésicas, anti-inflamatórias, ansiolíticas, antipsicóticas, anticonvulsivas, anticancerígenas, anti espasmódicas, imunossupressoras e neuroprotetoras, resultantes da ativação do nosso sistema endocanabinoide. Sendo destaque nos tratamentos de doenças como o Alzheimer, Parkinson, Autismo, Fibromialgia, Epilepsia, Insônia, Endometriose, Transtornos Depressivos e Ansiedade.

Nos últimos anos, ela tem conquistado seu merecido espaço e a “onda verde” vem inundando o mercado e a indústria global para fins medicinais. Hoje no Brasil mais de 10 medicamentos à base de Cannabis são aprovados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), um salto evolutivo para a medicina nacional. O paciente através de um médico prescritor e, com real indicação para uso, em poucos passos consegue liberação e autorização para assim seguir com seu tratamento de forma segura e regulamentada. Hoje busco vencer a desinformação e mostrar que a nossa sociedade só tem a ganhar com o uso da Cannabis medicinal.



## **O novo conceito em Casa de Velório !**

Inaugurada em 2021, região nobre de São Paulo, na Av.Indianópolis, 2.840, Planalto Paulista;  
**PLENA FUNERAL HOME**, é uma Casa de Velório com padrão internacional projetada para ser um ambiente privativo, seguro, de conforto e de muita beleza.

A sua equipe especializada destaca-se pelos serviços de alta qualidade, com total atenção a cada pequeno detalhe proporcionando a seus clientes um atendimento diferenciado e humanizado, além de uma completa Assistência Funeral compatível a cada necessidade.





**A Plena Funeral Home é o local ideal receber familiares e amigos para se despedir e homenagear a memória de um ente querido de forma carinhosa e digna.**

As amplas salas de velório, são climatizadas, aromatizadas, paramentadas, possuem ambiente personalizado, coffee-break. No piso há 3 toilllets, diversos assentos, living decorado e wi-fi.



Living decorado e aconchegante



VOU ENTÃO ao  
PARVÃO  
SALA RÃO PHELO  
SALA DO DE JANEIRO  
3 BANHEIROS DÁ

**Plena**  
Funeral Home

Av. Indianópolis, 2840  
Planalto Paulista, São Paulo - SP

 **(11) 2384-0300**

 [contato@plenafuneralhome.com.br](mailto:contato@plenafuneralhome.com.br)

 [www.plenafuneralhome.com.br](http://www.plenafuneralhome.com.br)

WELL

WELLMAG.COM.BR

@bywellmag