

# WELL<sup>®</sup>

#43



**DR. GUILHERME BASSANINI**  
**A MEDICINA DO SONO**



SOUL8.COM



# SOUL<sup>8</sup>



# wellmag.com.br

BEM ESTAR | EQUILÍBRIO MENTAL | SAÚDE | ATIVIDADE FÍSICA | TURISMO | LIFESTYLE

EDIÇÕES ANTERIORES



PEDRINOLA



40 MULHERES



RAFAEL CAMERON



LARISSA SALGADO

## YouTube.com/bywellmag



NO NOSSO CANAL RECHEADO DE RECEITAS, ENTREVISTAS SOBRE BEM-ESTAR E SAÚDE NO **WELL**COME PODCAST ALÉM DE EXPERIÊNCIAS E O INTIMIDADE

EM 2025 VOLTAREMOS COM AS NOVAS TEMPORADAS.

**SE INSCREVA, PARA NÃO PERDER NENHUM EPISÓDIO.**



# HELLO,

ISSUE #43 - JAN | FEV - 2025

Olá, Wellners!

Começamos mais um ano renovando nossas energias, propostas, metas, propósito, dieta, exercícios... Seja lá o que você resolveu que fará diferente nesse ano... FAÇA! Não adie seus sonhos, vontades, metas.

Passamos uma vida deixando para mais tarde, daqui a pouco, depois eu falo, depois eu vejo, depois eu decido... quando vemos, já se passaram anos.

Nessa edição, faço um convite para você não se deixar para depois. Vamos começar agora, viver o HOJE. Agora ainda dá tempo de ser FELIZ, de realizar sonhos, de correr atrás do que nos faz bem, de melhorar a saúde, de nos alimentarmos melhor e claro dormirmos bem (que sem dúvida é a base para uma vida mais equilibrada).

Desejo que você tenha sonhos gigantes, metas alcançáveis e muita prosperidade, saúde e amor!

*Com amor,  
Sam Hackradt.  
[sam@wellmag.com.br](mailto:sam@wellmag.com.br)*



## WELL\ TEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt

Mídias | Diretora Editorial: Nathaly H. Nery

Fotógrafo: Rodrigo Finotti

Projeto Gráfico: Estudio S.A

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

**FOLLOW US:** @bywellmag



# CONTEUDO

---

## 1 ESTÉTICA

Celulite ou Lipedema?

- DRA. ANA CLARA FARIA (Dermatologista)

@DRA.ANACLARADERMATO

---

## 2 VIBES

Sua vida está onde está seu foco

- BIA DE LUCA (Terapeuta Vibracional)

@BIADELUCA

---

## 3 SONO

Um convite ao sono em 2025

- DR GUILHERME BRASSANINI (Otorrino)

@DRGUILHERMEBRASSANINI



## 4 SAÚDE

Medicina personalizada

- PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA (Endocrinologista)

@DRFILIPPOPEDRINOLA



## 5 DERMA

Coolfase

- DRA. MARCELLA DELCOURT (Dermatologista)

@DERMATOLOGIACONSCIENTE

---

## 6 CONEXÃO

Mulher multitarefada

- CAROL VELLOSO (Terapias e Spa)

@ACAROLINAVELLOSO

- Dra Caroline Accorsi (Médica)

@DRACAROLINEACCORSI



## 7 INSIDE

Expectativa: a mãe da decepção

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

## 8 INTERVENÇÃO

Embolização ou cirurgia?

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



## 9 CHECK-IN

Alentejo e Galícia

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



## 10 LONGEVIDADE

O poder da COQ10

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

### ANUNCIE NA WELL

Para receber o nosso MídiaKit e valores, entre em contato conosco

[hello@wellmag.com.br](mailto:hello@wellmag.com.br) | 11 99292-7070



# SUA VIDA ESTÁ, ONDE ESTIVER SUA ATENÇÃO

POR BIA DE LUCA

Onde você concentrar seus pensamentos, emoções e energia, vai definir a qualidade da sua experiência de vida.

Se você direcionar sua atenção para preocupações, problemas e negatividade, sua percepção de vida será marcada por estresse e insatisfação. Por outro lado, se seu foco estiver em soluções, oportunidades e aspectos positivos, sua realidade se moldará de forma mais leve e produtiva.

A atenção é como uma lanterna em um ambiente escuro: ilumina aquilo que está ao seu alcance. Portanto, é essencial estar consciente e escolher deliberadamente onde colocar seu foco.

Ao cultivar pensamentos construtivos e concentrar-se no que é importante para seus objetivos e bem-estar, você cria uma vida mais satisfatória e significativa.

Lembre-se sempre de que o que recebe sua atenção, cresce. Onde colocamos nossa atenção determina como interpretamos o mundo ao nosso redor, influenciando nossas emoções, comportamentos e decisões

Aqui estão algumas razões fundamentais para entender a relevância deste assunto:

## **1- Direciona energia e recursos mentais**

O cérebro tem uma capacidade limitada de processar informações. Focar a atenção permite priorizar o que é mais importante, ajudando a evitar distrações e a concentrar esforços nas tarefas e metas principais.

## **2- Influencia as emoções e o bem-estar**

Como já foi dito, se você concentra a atenção em aspectos positivos, tende a experimentar mais emoções agradáveis e satisfação pessoal. Por outro lado, focar constantemente em problemas e preocupações pode levar ao estresse, ansiedade e tristeza.

## **3- Melhora a produtividade e o desempenho**

Ter um foco bem direcionado ajuda a concluir tarefas de forma eficiente e atingir metas. A concentração é uma das principais chaves para alcançar bons resultados.

## **4- Fortalece a aprendizagem e a memória**

A atenção é crucial para absorver novas informações e consolidá-las na memória de longo prazo. Quanto mais focado você estiver em aprender algo novo, mais provável será que essa informação seja retida.

## **5- Molda a realidade pessoal**

O foco cria sua realidade subjetiva. As situações serão interpretadas de acordo com o que você escolher focar. Uma pessoa focada nas soluções verá mais oportunidades, enquanto outra presa nos problemas verá mais obstáculos

Em resumo, o foco da atenção é uma ferramenta poderosa para moldar a realidade, alcançar objetivos e cultivar uma vida mais equilibrada e significativa.

**Onde está o foco da sua atenção?**



# EXPERIÊNCIA NA SOUL 8

## Um Mergulho no Equilíbrio Entre Corpo e Mente

Durante três meses, tive a oportunidade de viver uma experiência única na Soul 8, onde pude explorar de forma integral os recursos e facilidades que a academia oferece aos seus clientes. Desde o acompanhamento médico personalizado até o controle do sono por meio de tecnologias avançadas, cada detalhe foi pensado para promover uma jornada de saúde completa.

A equipe da Soul 8, sempre atenciosa e dedicada, me acompanhou em cada passo, oferecendo suporte desde a recepção até os cuidados com a limpeza. Além disso, tive à disposição profissionais especializados, como o nutricionista, que me ajudou a calibrar minha ingestão calórica por meio de um aplicativo, e o personal trainer, que me orientou com treinos diários. O acompanhamento médico também foi um diferencial importante, garantindo que eu estivesse no caminho certo para atingir meus objetivos de saúde e bem-estar.

## O Sono: Um Pilar Fundamental da Saúde

Antes de iniciar a experiência, nunca havia dado a devida atenção ao impacto do sono na minha rotina. Porém, como o Dr. Marcelo Csermák Garcia, especialista em sono e mindfulness, me explicou, meu sono REM – a fase mais profunda e reparadora do descanso, com sonhos vívidos que, segundo ele, os meus até poderiam ser “vendidos” (risos). O sono REM representa cerca de 20 a 25% de uma noite de sono saudável, o que corresponde a aproximadamente 60 a 90 minutos. Importante frisar que o sono REM pode não ser contínuo durante a noite, mas a sua presença é essencial para o descanso profundo.

Monitorar a qualidade do sono trouxe insights valiosos sobre o impacto direto que ele tem no desempenho físico. Sem um sono adequado, nossa capacidade de recuperação e resposta muscular sofre queda significativa. Na Soul 8, a preocupação com a recuperação, nutrição

e monitoramento dos marcadores corporais é um dos pilares do programa. Tudo é planejado para otimizar a recuperação e a performance do corpo de maneira integrada.

## Mindfulness e Meditação: Conectando Corpo e Mente

Uma das práticas que mais apreciei durante minha experiência foi as aulas de mindfulness, conduzidas pelo próprio Dr. Marcelo. Toda semana, eu dedicava 30 minutos para uma meditação guiada, um espaço para estar consciente e presente no momento. Embora a prática de mindfulness já fizesse parte da minha rotina, foi enriquecedor ver como a Soul 8 oferece essa ferramenta como um benefício extra para seus clientes, ajudando a melhorar a saúde mental e emocional, além de complementar o trabalho físico.

## Treinos e Recuperação: A Busca pelo Equilíbrio

Aulas de HIIT (High Intensity Interval Training) e Yoga também fizeram parte da minha jornada, com a personal trainer Sara sendo uma das responsáveis pelo meu acompanhamento. Após cada treino intenso, a Soul 8 me proporcionava recursos de recuperação, como a bota inflável, que melhora a circulação sanguínea, além de ventosas e liberação miofacial, técnicas que ajudavam a aliviar a tensão muscular e acelerar a recuperação pós-treino.

## Conclusão: Uma Experiência Transformadora

Sem dúvida, a experiência na Soul 8 foi incrivelmente enriquecedora. Além de me proporcionar um ambiente com recursos e profissionais de ponta, aprendi a olhar minha saúde de forma mais completa, integrando aspectos como sono, nutrição, treinamento físico e saúde mental. Mais do que resultados visíveis, o que ficou dessa jornada foi a sensação de que, ao equilibrar todos esses fatores, podemos alcançar uma performance e qualidade de vida muito mais satisfatórias e duradouras.



# A MULHER MULTITAREFA E OS EFEITOS DA SOBRECARGA

POR CAROL VELLOSO & DRA. CAROLINE ACCORSI

Ajudar o filho na tarefa de matemática, entregar o relatório para o chefe, fazer mercado, retornar a ligação da amiga que estava para baixo, pagar a conta de luz, comprar o vinho preferido do companheiro, tarefas, tarefas e mais tarefas! A mulher da atualidade parece querer abraçar o mundo com uma agenda cheia, porém sempre cobrando de si mesma a perfeição em tudo aquilo que ela faz. Quer que seu lar esteja sempre em ordem e sua vida profissional sob controle. Inclusive, sempre espera manter tudo sob o seu absoluto controle! A mulher ideal, perfeita! Em Mulheres que Correm com os Lobos, o conto “Os Sapatinhos Vermelhos” explora como o desejo desenfreado de atender a todas as demandas externas e se moldar às expectativas alheias pode levar à exaustão, à perda de si mesma e, por fim, à desconexão com o que é essencial para a alma.

A história gira em torno de uma jovem que, ao tentar escapar da pobreza e se integrar à sociedade, abandona seus valores autênticos em troca de uma aparência de perfeição e aceitação. Isso a faz perder o equilíbrio e entrar em um ciclo de compulsões e sacrifícios que a deixam desconectada de sua essência. Esse conto é um convite para que a mulher reconheça os limites do que pode fazer, valorize sua energia vital e recupere o contato com aquilo que realmente nutre sua alma, em vez de se deixar consumir por pressões externas ou

pelo perfeccionismo.

Isso acontece porque somos ensinadas, desde cedo, que o modo como se dá a socialização feminina, entre outros efeitos, coloca o cuidado enquanto responsabilidade maior (muitas vezes, exclusiva) das mulheres, seja do lar, seja dos filhos, seja do companheiro, seja dos pais, seja dentro ou fora de casa. E quantas vezes tentando cuidar de tudo e todos com maestria nos perdemos de nós mesmas? O problema está em naturalizar essas dinâmicas, como se acontecessem porque esse seria o funcionamento natural das mulheres, biologicamente projetadas para darem conta de diferentes atividades pelo bem daqueles que desejam proteger. Tal naturalização banaliza a imagem da mulher que dá conta de tudo, que não se cansa, que não reclama. Pior, a torna uma espécie de mérito, que recebe validação enquanto mascara sacrifício e dor. Neste contexto, ao tentar dar conta de tudo e se esforçar para atender as expectativas externas que foram criadas para as mulheres, o mais provável é que a grande maioria sinta que não está desempenhando bem o seu papel. A frustração nesse modelo social é inevitável, e com ela, aquela nossa boa e velha conhecida sensação de estar sempre aquém daquilo que é esperado pela sociedade. Estamos falando de perseguir uma meta impossível e é claro que, ao longo do tempo, isso nos coloca em contato com respostas

emocionais negativas importantes, que cronicamente podem acarretar em impactos cada vez mais graves para saúde mental e física das mulheres.

**Como abrir mão desse estereótipo, pelo bem da sua saúde física e mental:**

- (1)** Desmistifique o mito da super mulher. Aceite os seus vários papéis como mulher, mas sem a imposição da perfeição. Práticas de meditação guiada podem ajudar nesse processo, ou terapia.
- (2)** Priorize atividades sinérgicas àquilo que é mais importante para você a cada momento, como exercícios respiratórios.
- (3)** Lembre-se que o equilíbrio é algo dinâmico. Você pode dar mais atenção à família em um determinado momento e ao seu desenvolvimento ou trabalho no outro, manter um diário ou agenda com “*to do list*” pode ajudar
- (4)** Elimine da sua rotina tudo que drena sua energia e distrai você do seu caminho, e insira aromaterapia e massagens para se recarregar;
- (5)** Terceirize, divida, delegue, peça ajuda, tudo que for necessário, sem se achar pior ou menos competente por isso;
- (6)** Não se compare aos outros. Observe sua própria caminhada e comemore suas vitórias (todas);
- (7)** Tenha orgulho de sua trajetória e valorize suas habilidades. Escrever sobre suas conquistas, sua jornada, te ajudará a validar-se.





# MEDICINA PERSONALIZADA

POR PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA





A hora de consertar o telhado é quando o tempo está bom. A sabedoria contida no ditado popular que dá título a este texto aplica-se perfeitamente à medicina personalizada. Essa abordagem revolucionária, que une tecnologia, ciência e cuidado humano, propõe que não esperemos pelo “mau tempo” — a doença já instalada — para agir. Pelo contrário, trata-se de identificar sinais precoces, compreender a biologia única de cada indivíduo e prevenir problemas antes que se tornem crises.

Na medicina tradicional, o foco costuma estar em tratar a doença já manifesta. Por outro lado, a medicina personalizada propõe um paradigma diferente: cuidar da saúde quando tudo parece bem. Isso significa monitorar com atenção métricas específicas e biomarcadores avançados, que oferecem um retrato detalhado do funcionamento do corpo e permitem ações proativas e direcionadas. Métricas e biomarcadores na melhora da qualidade de vida

Entre essas métricas, destaca-se o VO2 máximo, que nada mais é do que a quantidade máxima de oxigênio que o corpo consegue usar durante a prática de exercícios físicos intensos. Pense como o “motor” do seu corpo: quanto mais potente ele é, mais eficiente você será para realizar atividades físicas e enfrentar desafios no dia a dia. Esse indicador reflete a capacidade do coração, pulmões e músculos de trabalhar em harmonia para fornecer energia ao corpo.

Quando o VO2 é alto, isso significa que o corpo consegue transportar e usar o oxigênio de maneira eficiente, o que está diretamente ligado a uma vida mais saudável e maior longevidade. Por outro lado, se estiver baixo pode indicar uma capacidade cardiorrespiratória reduzida, o que pode estar associado a cansaço, dificuldade para realizar atividades simples e maior risco de doenças. Então, mais do que um simples indicador de aptidão física, é um marcador fundamental da saúde geral e da longevidade.

Estudos mostram que níveis mais altos de VO2 estão associados a menores riscos de doenças cardiovasculares, metabólicas e até mesmo a uma maior expectativa de vida.

Ao acompanhá-lo regularmente, é possível identificar precocemente quedas na eficiência cardiovascular e desenvolver estratégias para

melhorar a performance física e metabólica. Por exemplo, indivíduos com baixa capacidade cardiorrespiratória podem se beneficiar de treinos personalizados, como exercícios intervalados de alta intensidade (HIIT), que têm comprovado impacto na melhoria do VO2 e, conseqüentemente, da saúde geral.

Além do VO2, biomarcadores como níveis inflamatórios (PCR ultrasensível), variações genéticas ligadas a doenças crônicas, microbiota intestinal, sensibilidade à insulina e marcadores de envelhecimento celular oferecem uma visão abrangente da saúde. Monitorar esses indicadores de forma integrada permite não apenas prevenir doenças, mas também otimizar o desempenho físico e mental ao longo da vida.

Por exemplo, uma pessoa com predisposição ao diabetes pode usar dados de biomarcadores e métricas como o VO2 para estruturar um programa de exercícios e intervenções alimentares que melhorem sua sensibilidade à insulina e sua saúde cardiovascular.

Outro marcador muito importante é a Variabilidade da Frequência Cardíaca (HRV), que pode ser entendida como uma forma de medir a “conversa” entre o coração e o sistema nervoso. Em palavras simples, o HRV analisa a variação no tempo entre um batimento cardíaco e outro. Embora possa parecer que o coração bate como um relógio, com intervalos sempre iguais, na verdade ele está constantemente ajustando o ritmo. Esses ajustes acontecem para atender às necessidades do corpo, seja enquanto descansamos, nos exercitamos ou lidamos com emoções como estresse e ansiedade.

Um HRV elevado é como um “termômetro” de saúde: mostra que o corpo está adaptado e pronto para responder aos desafios do dia a dia. Isso significa que o sistema nervoso está equilibrado, com o simpático (responsável por acelerar o corpo, como em situações de luta ou fuga) e o parassimpático (que desacelera e relaxa) trabalhando em harmonia. Já um HRV baixo pode ser sinal de estresse excessivo, falta de descanso adequado ou até problemas de saúde subjacentes, como cansaço crônico ou risco cardiovascular.

Monitorar o HRV é útil para ajustar hábitos de vida, como melhorar o sono, reduzir o estresse

e planejar treinos físicos mais eficientes. Por exemplo, se o HRV estiver baixo, pode ser hora de descansar mais ou diminuir a intensidade do treino. Essa métrica é uma poderosa aliada para manter o corpo em equilíbrio, ajudando a prevenir problemas e a otimizar o desempenho físico e mental.

Assim como o VO2 o HRV oferece um olhar detalhado sobre a saúde e permite intervenções personalizadas para viver melhor e com mais qualidade.

Outro conceito revolucionário na medicina personalizada é a idade epigenética, que representa o “relógio biológico” do nosso corpo. Diferente da idade cronológica, que é o número de anos desde o nascimento, a idade epigenética reflete o estado real das células, tecidos e órgãos. É como se fosse uma avaliação do “desgaste” do corpo ao longo do tempo, influenciada por fatores como estilo de vida, alimentação, estresse, sono e exposição a toxinas.

A idade epigenética é calculada por meio de marcadores chamados metilações do DNA. Essas metilações são pequenos “rótulos” químicos que controlam quais genes estão ativos ou inativos. Se o corpo é submetido a hábitos saudáveis, como uma boa dieta, exercícios regulares e controle do estresse, a idade epigenética pode ser mais jovem do que a cronológica. Por outro lado, fatores como sedentarismo, má alimentação e alta carga de estresse podem acelerar esse relógio, deixando o corpo “mais velho” do que deveria.

Hoje, exames avançados de idade epigenética já estão disponíveis. Eles analisam o DNA para calcular a idade biológica e oferecer *insights* sobre o risco de doenças relacionadas ao

envelhecimento, como diabetes, problemas cardíacos e até câncer.

No futuro, espera-se que esses testes se tornem ainda mais precisos e acessíveis, ajudando as pessoas a entender como seus hábitos diários impactam diretamente sua saúde a longo prazo. Além disso, novas tecnologias poderão monitorar em tempo real como intervenções, como mudanças na dieta ou no uso de suplementos, estão rejuvenescendo as células. Healthspan

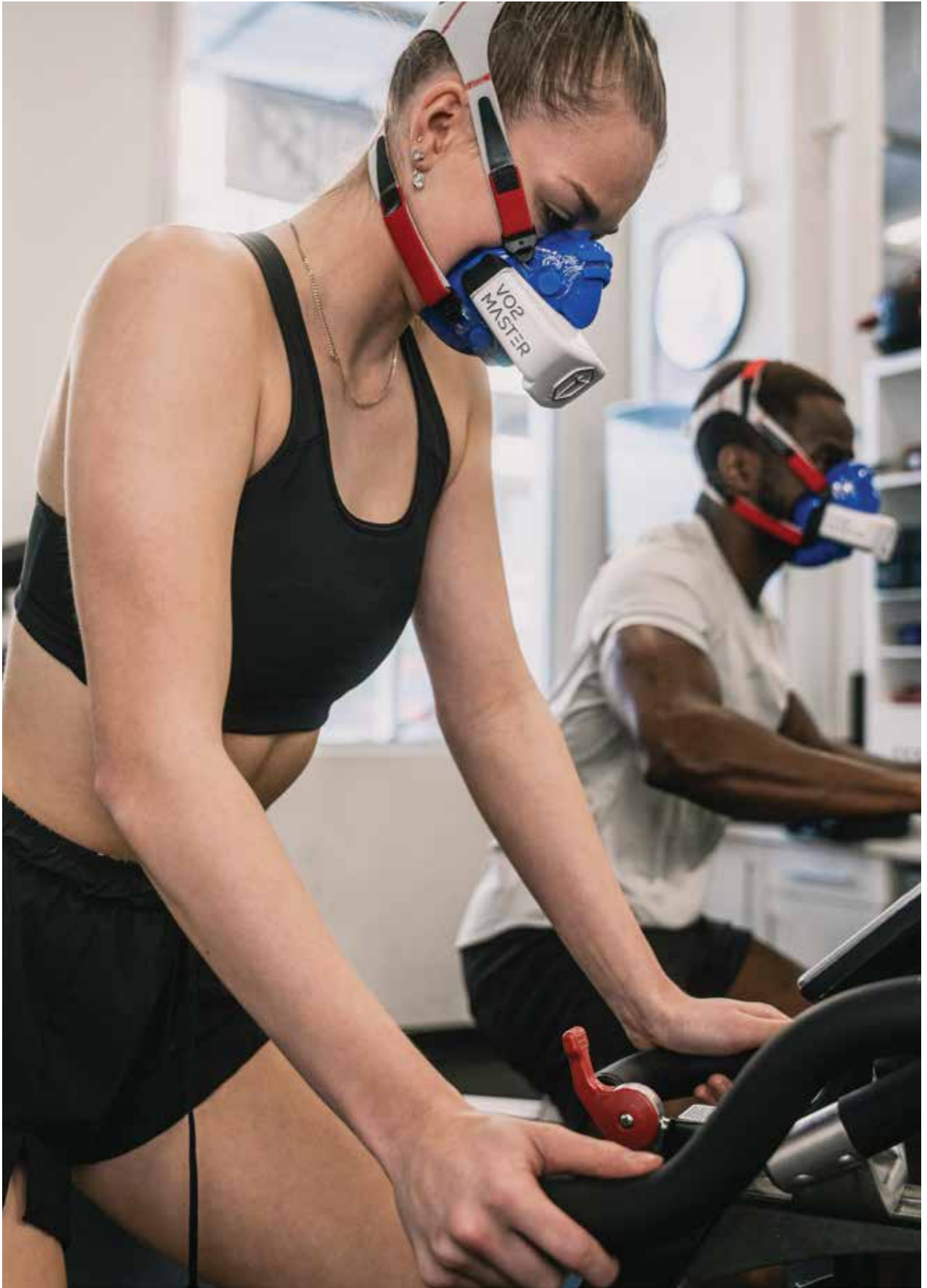
A utilização de métricas e biomarcadores específicos também tem um papel crucial na otimização do healthspan — os anos vividos com saúde plena. Monitorar o VO2 e outros indicadores nos dá ferramentas práticas para maximizar a vitalidade, a energia e a longevidade com qualidade.

Investir em algumas métricas nos permite ajustar o estilo de vida de forma personalizada, prolongando não só a vida, mas também a qualidade dos anos vividos.

Afinal, a meta não é apenas viver mais, mas viver melhor, com saúde e vitalidade, conceito de healthspan.

Consertar o telhado quando o tempo está bom, na prática, significa aproveitar o momento em que estamos saudáveis para fazer escolhas e mudanças que nos manterão assim. É aqui que a personalização, ancorada em dados concretos e mensuráveis, transforma a saúde em um projeto contínuo e individualizado.

A hora é agora. Vamos investir na saúde enquanto ainda temos todas as condições favoráveis para construirmos um futuro em que o telhado da nossa saúde resista a qualquer tempestade. E, para isso, essas métricas nos mostram que o cuidado proativo é a chave para viver mais e melhor.



# CELULITE OU LIPEDEMA



POR DRA ANA CLARA FARIA

Quem nunca notou irregularidades na pele e logo pôs a culpa na celulite? Recentemente o número de pesquisas ao redor de um tema, que não é novo, mas vem ganhando destaque é o lipedema, doença que pode simular e confundir o diagnóstico e tratamento.

Embora muitas pessoas possam confundir lipedema com celulite, essas condições são distintas e têm causas, características e tratamentos diferentes. É essencial entender cada uma delas para um diagnóstico adequado e um tratamento eficaz.

Lipedema é uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo anormal de gordura subcutânea, principalmente nas pernas e, em alguns casos, nos braços. O lipedema frequentemente afeta mulheres e é frequentemente associado a dor e sensibilidade na área afetada.

Já a famosa celulite refere-se à aparência de “casca de laranja” da pele, causada pela modificação da gordura subcutânea e pela estrutura dos tecidos conectivos. É mais comum em mulheres e está relacionada a fatores como genética, dieta e estilo de vida.





Acredita-se que o lipedema tenha uma forte componente hormonal e genética. É frequentemente observado em mulheres e pode ser desencadeado por alterações hormonais, como a puberdade, gravidez ou menopausa. Os sintomas incluem aumento das pernas, geralmente desproporcional ao tronco, dor e sensibilidade nas áreas afetadas, e sensação de peso nas pernas. O lipedema não responde à dieta e ao exercício da mesma maneira que a gordura normal.

As causas da celulite podem incluir genética, alterações hormonais, obesidade, sedentarismo e má circulação. Diferentes fatores de estilo de vida contribuem para seu desenvolvimento, independentemente do peso corporal. A celulite é mais uma questão estética. Seus sintomas incluem a aparência irregular da pele como “casca de laranja”, sem dor ou desconforto significativo, embora algumas mulheres possam relatar leve sensibilidade na área.

Como entidades diferentes, podemos esperar também abordagens um pouco distintas. O tratamento do lipedema pode envolver terapia de compressão, exercícios físicos adaptados, e, em casos mais severos, lipossucção ou cirurgia para remoção do tecido adiposo. O manejo da dor e acompanhamento de profissionais especializados são essenciais.

Já os tratamentos para celulite variam de cremes tópicos e massagens a procedimentos estéticos, como radiofrequência, ultrassom e microagulhamento. Mudanças na dieta e no estilo de vida também podem ajudar na redução da aparência de celulite, mas os resultados variam.

Compreender as diferenças entre lipedema e celulite é fundamental para um diagnóstico preciso e um tratamento eficaz. Enquanto a celulite é uma condição comum e muitas vezes leve que se relaciona à estética, o lipedema é uma condição médica que pode causar desconforto significativo e requer cuidados especializados. Se houver dúvidas sobre essas condições, sempre é recomendável consultar um profissional da saúde para uma avaliação adequada.



# COOLFASE

POR DRA MARCELLA DELCOURT

## O QUE ESTÁ POR TRÁS DESSE “BOOM”?

Recentemente, as redes sociais e os meios de comunicação em geral foram invadidos por diversas informações e propagandas de um novo tratamento mágico para o tratamento da flacidez, rejuvenescimento e prevenção do envelhecimento. Alguns aparelhos foram citados, mas o mais comentado, sem dúvida, foi o Coolfase, o queridinho do momento.

No início da minha carreira dermatológica, há uns 20 anos, vivenciei o burburinho do lançamento do primeiro aparelho de radiofrequência para tratamento de flacidez e estímulo de colágeno facial, o ThermoCool, que mais tarde ficou conhecido como Thermage, e realmente foi um grande divisor de águas no rejuvenescimento não cirúrgico. Mas apesar de eficaz, o ThermoCool era extremamente dolorido e, se não fosse por sua aplicação anual, a maioria dos pacientes teria desistido do tratamento. Desde então, a tecnologia evoluiu, surgindo diversos dispositivos que incorporam melhorias em termos de eficácia, conforto e personalização, inclusive para tratamentos corporais.

Há um mês, revivi o frisson do lançamento do ThermoCool com a chegada no Brasil da tecnologia coreana Coolfase, da empresa Asterasys. Em um momento em que movimentos como o Quiet Beauty e o K-Beauty ganham força, celebrando a naturalidade e a autenticidade na dermatologia estética, o Coolfase representa um marco na busca por soluções eficazes, seguras e alinhadas à



IMAGENS COOLFASE

estas novas tendências de beleza e bem-estar que priorizam resultados naturais, procedimentos com pouco ou nenhum tempo de recuperação e a crescente demanda por tratamentos discretos e eficazes. Evoluindo da base do Thermage e projetado para estimular a produção de colágeno e remodelar os contornos faciais e corporais de maneira não invasiva e praticamente indolor, o Coolfase chega oferecendo maior conforto e precisão, além de seus resultados aparecerem em bem menos tempo do que o pioneiro Thermage.

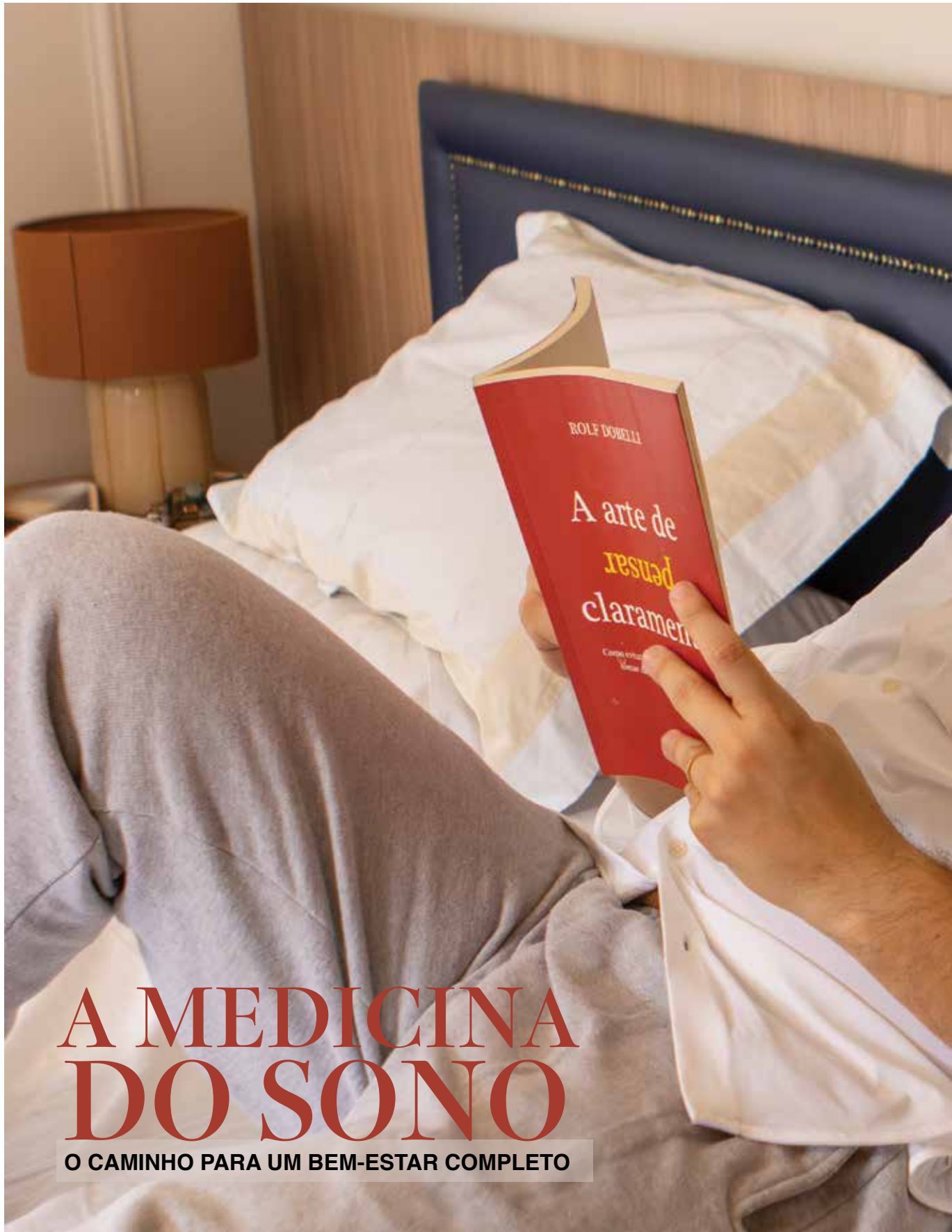
O Coolfase utiliza a tecnologia da radiofrequência monopolar de alta precisão, combinando aquecimento controlado e resfriamento dinâmico por contato direto digital (*Direct Cooling - DCC*) para alcançar as camadas mais profundas da pele. Quando a pele é aquecida em altas temperaturas, ocorre uma resposta local do corpo para produzir colágeno, promovendo firmeza e melhorando a flacidez. Dependendo da profundidade desse calor, ele atua também nas estruturas que ligam a pele aos ossos, como septos e ligamentos, causando o efeito lifting, e consequentemente levando também à melhora dos contornos faciais e corporais de maneira não invasiva. O sistema de resfriamento integrado do Coolfase não só protege a pele desse aquecimento para agir em maior profundidade, mas também reduz o desconforto, tornando o tratamento quase prazeroso (eu confesso que fiquei tão relaxada com o calorzinho que quase dormi durante a aplicação e os pacientes estão amando).

O Coolfase apresenta 3 tipos de tratamento de acordo com o formato de suas ponteiros: facial, corporal e contorno dos olhos. Ou seja, ele trata todas as regiões da pele

e suas queixas de forma ergonômica e eficaz. A principal promessa do Coolfase está na capacidade de oferecer resultados progressivos, naturais e rápidos. Os tratamentos duram em média de 30 a 60 minutos e, dependendo do tipo de pele, podem ser repetidos a cada 6 meses ou 1 ano. No pós- imediato já se percebe a retração da pele em algumas áreas e ocorre um efeito lifting suave, o que faz dele um ótimo aliado na véspera de eventos importantes. Os resultados definitivos só serão visíveis após 3 a 6 meses da aplicação. É bom que a pele esteja bem hidratada no dia do procedimento, portando quanto melhor for a ingestão de água do paciente, melhor será a performance do aparelho.

Uma das maiores vantagens de tecnologias como o Coolfase é a sua compatibilidade com outros tratamentos, como Ultrassom Microfocado (excelente combinação), bioestimuladores injetáveis e preenchedores para resultados ainda mais impressionantes.

O Coolfase, entre outras radiofrequências monopolares do mercado, representa um marco importante na dermatologia estética por oferecer soluções alinhadas aos valores contemporâneos de beleza e bem-estar e refletindo uma evolução cultural, além da tecnológica, à medida que as pessoas priorizam tratamentos que respeitam sua natureza e identidade. Enquanto isso, movimentos como o *Quiet Beauty* continuam a moldar a forma como enxergamos a beleza, incentivando escolhas conscientes e tratamentos que não apenas transformam, mas fortalecem nossa relação com a pele. O Coolfase é, sem dúvida, a resposta para esses novos tempos, provando que alta inovação e naturalidade podem caminhar juntas.



# A MEDICINA DO SONO

O CAMINHO PARA UM BEM-ESTAR COMPLETO





IMAGENS RODRIGO FINOTT

O Dr. Guilherme, especialista em otorrinolaringologia e medicina do sono, dedica sua carreira a entender e promover a importância de uma boa noite de sono para a saúde geral das pessoas. Com uma trajetória marcada pela paixão pela medicina desde a infância, ele busca ir além do simples tratamento de doenças, oferecendo aos seus pacientes um atendimento que respeita sua complexidade enquanto seres humanos.

Desde muito jovem, a medicina foi sua escolha natural. A ideia de cuidar das pessoas sempre o atraiu, mas foi com o tempo que ele compreendeu a verdadeira profundidade da profissão. “A medicina vai além do cuidado físico. É sobre entender histórias, aliviar sofrimentos e buscar soluções que realmente impactem a vida de cada indivíduo”, afirma.

O paciente deve ser visto como um ser integral, com suas necessidades e desafios, e não apenas como a patologia que apresenta.

Com um foco específico na medicina do sono, Dr. Guilherme observa que, apesar de passarmos cerca de um terço de nossas vidas dormindo, ainda existe uma falta de compreensão ampla sobre esse processo fundamental para a saúde. Durante sua formação em otorrinolaringologia, ele percebeu a estreita ligação entre os distúrbios respiratórios noturnos, como a apneia do sono, e o impacto na saúde física e mental. Muitos desses problemas, apesar de serem bastante comuns, são frequentemente negligenciados, o que pode levar a sérios riscos à saúde, como aumento das chances de doenças cardiovasculares, diabetes e até Alzheimer. “Distúrbios do sono vão muito além do cansaço. Eles afetam diretamente o humor, a memória, a produtividade e até a libido”, explica.

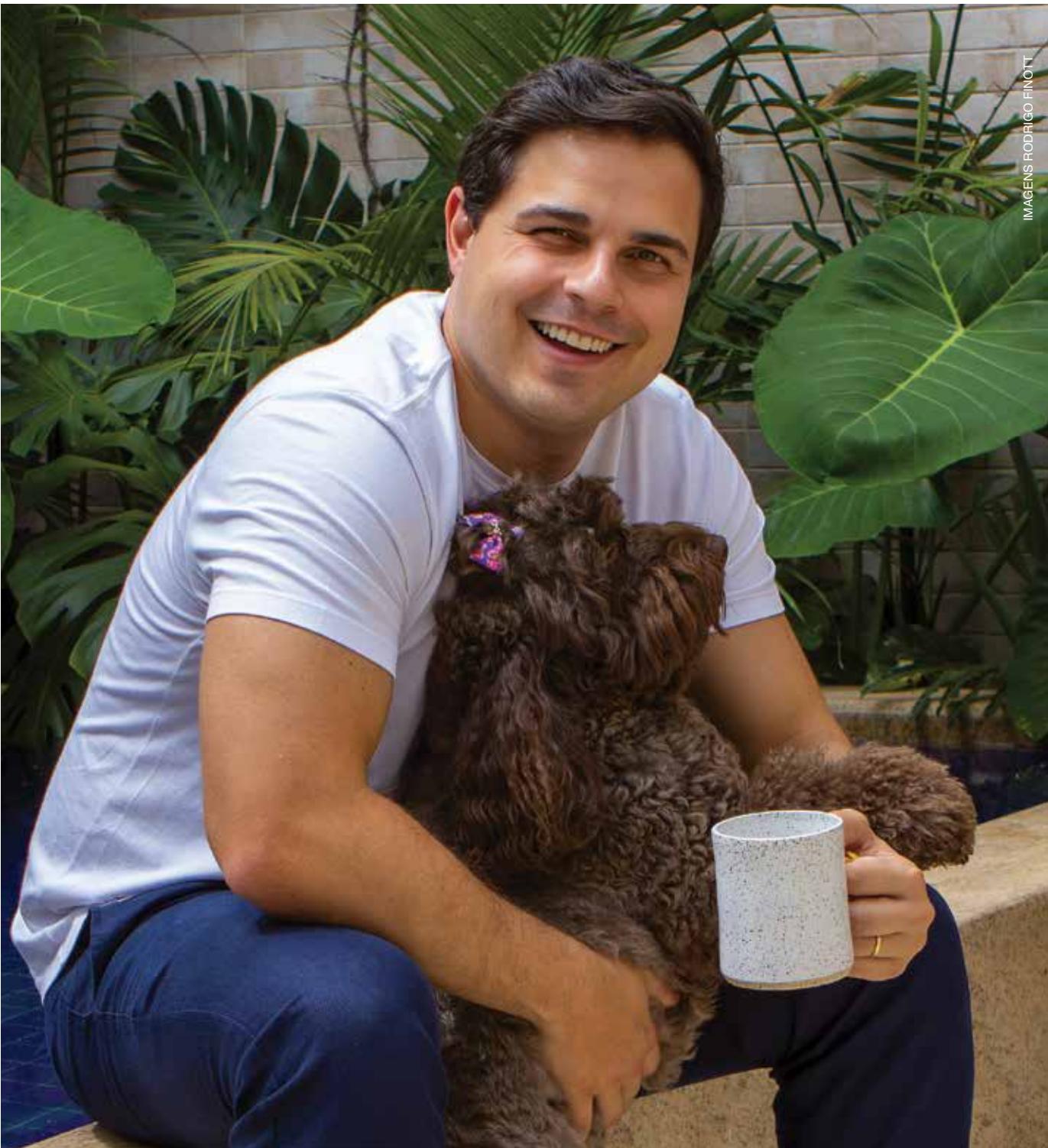
A medicina do sono se tornou uma especialização vital para Dr. Guilherme, não apenas pela sua relação com a saúde respiratória, mas também pela compreensão

do impacto profundo que o sono tem sobre o bem-estar geral do indivíduo. “A qualidade do sono tem o poder de transformar a saúde e a qualidade de vida das pessoas de forma incrível. Um diagnóstico precoce e um tratamento adequado podem desencadear mudanças significativas”, acrescenta.

Sua abordagem para a medicina do sono não se limita ao consultório. Ele acredita que a qualidade do sono começa ao acordar e se desenvolve ao longo do dia. Exercícios regulares, alimentação equilibrada, lazer e socialização são elementos essenciais para garantir uma boa noite de descanso. “É preciso fazer escolhas ao longo do dia que sinalizem ao corpo que está chegando a hora de desacelerar”, afirma.

À noite, ele segue um ritual rigoroso para garantir a qualidade do seu sono, especialmente nos dias em que se sente mais ansioso. Entre os hábitos que adota estão evitar telas, fazer uma higiene do sono com o uso de soro fisiológico para lavar o nariz, ler algo leve e praticar meditação ou oração. “Esses momentos de calma e reflexão são essenciais para preparar a mente e o corpo para um sono reparador”, compartilha. Contudo, ele também reconhece que, em algumas noites, o sono chega de forma fácil e natural. “O mais importante é entender o que funciona para você, conhecer seu corpo e respeitar seus próprios ritmos.”

Para quem busca melhorar a qualidade do sono, Dr. Guilherme sugere uma rotina consistente. Isso envolve não só o horário regular para dormir e acordar, mas também a criação de um ambiente e hábitos que ajudem a preparar o corpo e a mente para o descanso. “Nosso cérebro adora previsibilidade. Pequenos rituais, como evitar estímulos intensos antes de dormir ou praticar algo relaxante, sinalizam ao corpo que é hora de desacelerar”, explica. No entanto, ele enfatiza que não existe uma



IMAGENS RODRIGO FINOTT





IMAGENS RODRIGO FINOTTI



fórmula universal. Cada pessoa é única e precisa entender o que funciona melhor para seu próprio corpo.

Embora a ciência do sono tenha avançado significativamente, muitos mistérios ainda cercam o tema. Dr. Guilherme destaca que, apesar de sabermos que o sono é crucial para a saúde mental e física, ainda não compreendemos completamente o porquê de dormirmos. “A razão exata pela qual o corpo entra nesse estado complexo e vulnerável todas as noites ainda é um mistério”, diz. O sono REM e os sonhos, que desempenham um papel fundamental na consolidação de memórias e no processamento emocional, também continuam sendo áreas pouco exploradas. Além disso, a grande variabilidade nas necessidades de sono de cada pessoa, com alguns indivíduos precisando de mais horas de descanso do que outros, abre um campo para novas pesquisas sobre a genética do sono.

O impacto do sono na memória, criatividade e disposição é, para Dr. Guilherme, um dos aspectos mais fascinantes da medicina do sono. O sono funciona como um “botão de reset” para o cérebro, permitindo que ele organize informações, consolide memórias e limpe toxinas acumuladas ao longo do dia. “Esse processo é essencial para que possamos aprender, inovar e estar preparados para o que o próximo dia nos reserva”, explica.

Durante o sono REM, o cérebro também cria novas conexões e favorece a resolução criativa de problemas, enquanto no sono profundo, realiza o reequilíbrio metabólico, hormonal e cardiovascular, além de fortalecer o sistema imunológico.

Estudos científicos têm demonstrado como o sono afeta a aprendizagem e a

criatividade. Um exemplo clássico é o estudo com bebês que, ao dormirem após realizar uma tarefa lúdica, conseguiram imitar ações com maior precisão, enquanto aqueles que não dormiram não conseguiram replicar o comportamento aprendido. “Esse estudo mostra a importância do sono na consolidação de memórias e na nossa capacidade de aprender e criar”, comenta o médico.

No que diz respeito ao bem-estar, Dr. Guilherme vê a saúde como um equilíbrio entre mente, corpo e espírito. “Não se trata apenas da ausência de doenças, mas de estar conectado consigo mesmo, com os outros e com o propósito da vida”, afirma. Com a chegada da paternidade, ele aprendeu a equilibrar ainda mais as demandas da vida pessoal e profissional. Para ele, o bem-estar não é um destino, mas um processo contínuo que exige atenção diária. “É a soma de pequenas ações que, quando feitas com consciência, fazem uma grande diferença. A prática de atividades físicas, a alimentação equilibrada, o sono de qualidade e momentos de reflexão são essenciais”, conclui.

Dr. Guilherme acredita que o verdadeiro bem-estar vem de uma vida com propósito, respeito pelos próprios limites e pela busca constante de harmonia entre os diferentes aspectos da vida. Ao cuidar de si mesmo e ao entender as necessidades do corpo, ele nos lembra que o bem-estar é uma construção diária, feita de escolhas conscientes e de um olhar atento às nossas próprias necessidades.

Dr. Guilherme não só cuida da saúde física e mental de seus pacientes, mas também os inspira a buscar o equilíbrio em suas próprias vidas, com o sono como um dos pilares fundamentais desse processo.



# O PODER DA COQ10

## COENZIMA Q10 - TRAZENDO ENERGIA

POR DRA. MARCELA COSTA

### Redescubra Sua Energia

Imagine que suas células são pequenas fábricas de energia. Dentro delas, existem “motores” chamados mitocôndrias, responsáveis por produzir o combustível que faz seu corpo funcionar.

Agora, imagine que esses motores precisam de uma “faísca” especial para funcionar corretamente. Esse é o papel da Coenzima Q10 (CoQ10), um antioxidante essencial para a nossa vida.

Encontrada em praticamente todas as células do corpo, a coenzima Q10 tem seu papel fundamental para manter nosso motor interno – as mitocôndrias – funcionando com eficiência máxima.

Sabe quando a bateria do celular está acabando e entra em modo econômico? É mais ou menos isso que acontece quando o CoQ10 está em níveis baixos, nosso corpo começa a entrar em modo econômico, pois nossa produção de energia celular está afetada.

### O que é a disfunção mitocondrial e por que ela importa?

As mitocôndrias são conhecidas como as “usinas de energia” das células. Elas são responsáveis por transformar nutrientes em ATP (adenosina trifosfato), a principal moeda de energia do nosso corpo. Quando há um problema nas mitocôndrias, essa produção energética é comprometida, resultando em menos energia para que nossos órgãos e tecidos funcionem de maneira ideal. Esse fenômeno é conhecido como disfunção mitocondrial e está associado a uma série de problemas de saúde, como fadiga crônica,

envelhecimento precoce, diabetes, doenças cardiovasculares, problemas neurológicos, e até doenças degenerativas, como o Alzheimer e o Parkinson.

### Causas da Disfunção Mitocondrial

A disfunção mitocondrial pode ser causada por vários fatores, incluindo:

**Envelhecimento Natural:** À medida que envelhecemos, nossas mitocôndrias vão perdendo sua eficiência e podem sofrer mais danos oxidativos. Isso contribui para uma redução na produção de energia e um aumento no estresse oxidativo.

**Estresse Oxidativo:** Os radicais livres, moléculas instáveis geradas naturalmente no corpo, podem danificar as mitocôndrias quando em excesso. O estresse oxidativo ocorre quando há um desequilíbrio entre a produção de radicais livres e a capacidade do corpo de neutralizá-los com antioxidantes.

**Má Alimentação:** Uma dieta pobre em nutrientes essenciais, rica em açúcares e gorduras saturadas, prejudica a saúde mitocondrial. Os nutrientes são os “combustíveis” que as mitocôndrias utilizam para produzir energia, e sem um fornecimento adequado, elas não conseguem funcionar de forma eficaz.

**Sedentarismo:** A falta de atividade física reduz a biogênese mitocondrial, que é o processo de produção de novas mitocôndrias. Exercícios físicos, principalmente os aeróbicos, são conhecidos por estimular a formação de novas mitocôndrias, melhorando a capacidade do corpo de gerar energia.



IMAGENS PEXELS

**Toxinas e Poluição:** A exposição a poluentes ambientais e toxinas, como metais pesados e agrotóxicos, pode danificar as mitocôndrias, comprometendo a produção de energia e aumentando a produção de radicais livres.

**Doenças Crônicas:** Condições como diabetes tipo 2, obesidade, doenças cardíacas e doenças neurodegenerativas estão frequentemente associadas a problemas na função mitocondrial.

### Como o coenzima Q10 pode ajudar na disfunção mitocondrial?

#### 1. O Escudo Antioxidante: Protegendo o Seu Corpo dos Danos Invisíveis

Pense no seu corpo como uma cidade movimentada e no CoQ10 como o “departamento de defesa” que mantém a ordem. Os radicais livres, moléculas instáveis produzidas pelo próprio metabolismo e agravadas por fatores como estresse e poluição, são como “vândalos” que atacam suas células. O CoQ10 age como um guarda, neutralizando esses radicais livres antes que eles causem estragos. Assim, ele reduz o estresse oxidativo, um dos principais responsáveis pelo envelhecimento e desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes, Alzheimer e doenças cardiovasculares.

Um exemplo clássico é a pele: a exposição ao sol e a poluição são grandes fontes de radicais livres. O CoQ10 tem se mostrado eficaz na proteção da pele contra danos UV, diminuindo a inflamação e ajudando na reparação dos danos já causados

#### 2. Coração e Cérebro Protegidos: O CoQ10 e a Saúde dos Seus Órgãos Vitais

Imagine seu coração como uma bomba incansável, trabalhando sem parar, 24 horas por dia. Essa bomba precisa de energia constante para funcionar bem, e é aqui que o CoQ10 entra.

Estudos mostram que pacientes com insuficiência cardíaca muitas vezes apresentam níveis reduzidos de CoQ10, o que impacta negativamente a capacidade do coração de bombear sangue. A suplementação de CoQ10 se mostrou eficaz em melhorar a função cardíaca

e reduzir eventos adversos, como hospitalizações por insuficiência cardíaca.

O CoQ10 é especialmente importante para quem toma estatinas, que são medicamentos usados para reduzir o colesterol. O corpo tem uma “estrada” por onde são produzidos tanto o colesterol quanto o CoQ10. As estatinas funcionam como um bloqueio nessa estrada, diminuindo a produção de colesterol, mas, ao mesmo tempo, acabam também reduzindo o CoQ10.

Suplementar CoQ10 é fundamental para garantir que seus níveis sejam restabelecidos e, assim, evitar possíveis efeitos colaterais, como fadiga e dores musculares.

### Saúde Neurológica

Assim como o coração, o cérebro também precisa de uma grande quantidade de energia para manter suas funções. Doenças neurodegenerativas como Parkinson e

Alzheimer estão associadas a altos níveis de estresse oxidativo e disfunções mitocondriais. O CoQ10 atua como um defensor natural do cérebro, reduzindo o impacto dos radicais livres e promovendo a saúde das mitocôndrias cerebrais.

Em estudos, a suplementação de CoQ10 tem se mostrado promissora na desaceleração da progressão de doenças neurodegenerativas, além de contribuir para melhorar a função cognitiva e a memória

### CoQ10 e a Redução da Inflamação

A inflamação crônica é como um “fogo lento” que consome o corpo e contribui para o desenvolvimento de doenças como diabetes tipo 2, doenças cardíacas e até câncer. O CoQ10 é um potente anti-inflamatório que ajuda a reduzir os níveis de marcadores inflamatórios no sangue, como a proteína C-reativa (PCR) e a interleucina-6 (IL-6). Com a diminuição da inflamação, há uma melhora geral na saúde, reduzindo o risco de desenvolver essas doenças e melhorando sintomas já presentes

### Como Melhorar a Absorção do CoQ10?

O CoQ10 é uma molécula que se dissolve em gordura, o que significa que sua absorção pelo organismo pode ser difícil.



Uma maneira simples de melhorar essa absorção é tomar o suplemento junto com uma refeição rica em gorduras saudáveis, como azeite de oliva ou abacate. Dessa forma, o corpo consegue “pegar carona” nas gorduras para absorver melhor o CoQ10.

Para aumentar ainda mais a eficiência do CoQ10, novas tecnologias estão sendo utilizadas.

Pense nelas como uma maneira de “quebrar” o CoQ10 em partículas menores, tornando-o mais fácil para o corpo absorver. Essa tecnologia, chamada de nanoemulsão, age como se transformasse o CoQ10 em gotas muito pequenas, quase como uma “névoa” solúvel em água.

Isso faz com que ele seja absorvido de maneira muito mais rápida e eficaz, comparado aos formatos tradicionais, garantindo que seu corpo receba muito mais do benefício por dose.

Essa tecnologia de nanoemulsão, que torna o CoQ10 solúvel em água, aumenta a biodisponibilidade em até 500% em comparação com as formas tradicionais, e proporciona uma liberação sustentada, garantindo que fique por mais tempo agindo no nosso corpo.

Essas inovações ajudam a superar as limitações tradicionais do CoQ10 e garantem que ele seja melhor aproveitado pelo organismo! Com tanta tecnologia no mercado farmacêutico, eu não vejo por que ainda suplementar esta molécula tão incrível para nosso corpo nas formas mais simples, que infelizmente não somos capazes de absorver muito bem.

### **O CoQ10 não é milagroso.**

#### **O Papel do Estilo de Vida Saudável**

Embora o CoQ10 seja um aliado poderoso na saúde mitocondrial e geral, ele não faz milagres sozinho. Para obter resultados significativos, é fundamental combinar sua suplementação com mudanças no estilo de vida. Aqui estão algumas práticas que potencializam os efeitos do CoQ10:

**Exercício Físico Regular:** Atividades físicas, especialmente aeróbicas e de resistência, são essenciais para a saúde mitocondrial.

O exercício estimula a produção de novas mitocôndrias, melhora a função cardiovascular e aumenta a eficiência energética do corpo.

**Alimentação Equilibrada:** Uma dieta rica em nutrientes antioxidantes, como vitaminas C e E, zinco, selênio, e gorduras saudáveis (ômega-3), pode ajudar a reduzir o estresse oxidativo e fornecer as matérias-primas que as mitocôndrias precisam para funcionar bem. Alimentos como nozes, folhas verdes e frutas são ótimas opções para fornecer suporte antioxidante adicional.

**Sono Adequado:** O sono é um momento crucial para o reparo celular e regeneração das mitocôndrias. Dormir bem permite que o corpo faça a “limpeza” do estresse oxidativo acumulado durante o dia, reparando os danos e garantindo um bom funcionamento das mitocôndrias.

**Gestão do Estresse:** O estresse crônico aumenta a produção de radicais livres e, conseqüentemente, o estresse oxidativo. Técnicas de relaxamento, como meditação, ioga e respiração profunda, ajudam a reduzir os níveis de cortisol, o que alivia a carga oxidativa sobre as mitocôndrias.

### **Redescubra Sua Energia**

A disfunção mitocondrial é um fator importante em diversos problemas de saúde, e o CoQ10 se mostra como um suplemento promissor para combater essa questão. Ele melhora a produção de energia, reduz o estresse oxidativo e protege as células dos danos. No entanto, sem uma mudança no estilo de vida, seus benefícios são limitados. Uma abordagem integral que inclui atividade física, alimentação saudável, sono de qualidade e manejo do estresse é fundamental para restaurar a saúde das mitocôndrias e, assim, promover uma melhora significativa no bem-estar geral.

Portanto, se você está pensando em suplementar CoQ10, lembre-se: ele deve ser parte de um plano mais amplo de saúde e não uma solução isolada. Converse com seu médico, adote hábitos saudáveis e descubra como pequenas mudanças podem transformar sua energia e qualidade de vida!

### Entendendo o Ciclo da Frustração

Por séculos, um velho ditado popular tem ecoado nas mentes das pessoas: “A expectativa é a mãe da decepção”. Esta frase simples, mas carregada de sabedoria, nos alerta para um dos maiores desafios emocionais da vida humana: a tendência de criar expectativas irreais ou excessivas sobre o futuro, o que, inevitavelmente, nos coloca em risco de nos decepcionarmos quando as coisas não saem como imaginávamos.

Mas por que isso acontece? E como podemos lidar com essa dinâmica para evitar o sofrimento emocional e aumentar nosso bem-estar?



# A EXPECTATIVA É A MÃE DA DECEPÇÃO

POR SAMANTHA HACKRADT

A expectativa, do ponto de vista psicológico, pode ser entendida como a antecipação de um evento ou resultado que esperamos que aconteça. Ela está ligada aos nossos desejos, crenças e experiências anteriores, formando uma espécie de “cenário mental” do que acreditamos que seria o melhor ou o mais provável de acontecer. Quando esse cenário não se concretiza, surge o sentimento de frustração, acompanhado muitas vezes pela sensação de que fomos enganados ou lesados.

A raiz dessa decepção está na discrepância entre o que esperávamos e o que realmente aconteceu.

Um exemplo simples, mas significativo, para ilustrar esse ponto: Imagine que você planeja uma viagem dos sonhos para um destino exótico, esperando que será a experiência mais inesquecível de sua vida. Você pesquisa sobre o lugar, faz planos detalhados e imagina o quão incrível será cada momento. Chegando lá, no entanto, as coisas não saem como esperado: o clima não está como você desejava, os serviços não são tão bons quanto o prometido, e o passeio não correspondeu à sua idealização.

**O que acontece agora?** A frustração toma conta. Você pode até tentar se convencer de que foi uma boa experiência, mas no fundo, sente que a expectativa criada foi muito mais grandiosa do que a realidade ofereceu.

O impacto das expectativas não se limita a experiências isoladas (como uma viagem usada no exemplo acima), mas também afeta as relações interpessoais. Muitas vezes, depositamos grandes esperanças nas pessoas, seja no parceiro romântico, nos amigos ou na família. Esperamos que elas atendam às nossas necessidades emocionais, comportem-se de determinada maneira ou nos proporcionem um determinado tipo de apoio. No entanto, as pessoas têm suas próprias limitações e, ao falharem em atender a essas expectativas, podem nos decepcionar (mas esse tema já falamos na edição passada).

O psicólogo Albert Ellis, um dos fundadores da Terapia Racional Emotiva Comportamental,

afirmava que uma das causas principais da angústia humana é a tendência de criar exigências e expectativas excessivas. Para ele, o que nos causa sofrimento não são os eventos em si, mas as interpretações que fazemos sobre eles. Assim, ao ajustar nossas expectativas para algo mais realista e aceitável, podemos evitar as armadilhas da frustração constante.

### **Como Lidar com as Expectativas e Evitar a Decepção**

Embora não possamos simplesmente eliminar a tendência humana de criar expectativas, podemos aprender a gerenciá-las de maneira mais saudável. Aqui estão algumas estratégias para lidar melhor com as expectativas e reduzir o risco de decepções:

**Aceite a Imperfeição:** A vida, as pessoas e as situações são imperfeitas. Quando aceitamos que as coisas não vão sair sempre como planejado, nos tornamos mais flexíveis e resilientes diante das adversidades.

**Pratique o Mindfulness:** Viver o momento presente, sem estar excessivamente preocupado com o futuro ou o que “deveria” acontecer, pode ajudar a reduzir a carga das expectativas. O mindfulness nos ensina a apreciar a experiência sem compará-la constantemente com um padrão idealizado.

**Seja Realista:** Avaliar as situações com objetividade e sem exageros pode ajudar a criar expectativas mais alinhadas com a realidade. Isso não significa abandonar os sonhos ou as aspirações, mas entender que as surpresas e os contratempos fazem parte do processo.

**Comunicação clara:** Em relacionamentos, alinhar as expectativas com o outro pode evitar frustrações. A comunicação aberta é essencial para garantir que todos compreendam as necessidades e limitações do outro, evitando projeções irreais.

**Aceite o Inesperado:** Quando algo não sai como o planejado, tente vê-lo como uma oportunidade de crescimento ou aprendizado. Muitas vezes, as melhores experiências surgem quando deixamos de lado as expectativas rígidas e nos permitimos ser surpreendidos.



# EMBOLIZAÇÃO PROSTÁTICA OU CIRURGIA?

POR DR HENRIQUE ELKIS

## Para tratar Hiperplasia Benigna da Próstata

A hiperplasia benigna da próstata (HBP) é uma condição comum que afeta muitos homens à medida que envelhecem, causando o aumento da próstata e, conseqüentemente, dificultando o fluxo urinário. Este aumento pode levar a sintomas incômodos, como dificuldade para urinar, necessidade frequente de ir ao banheiro, especialmente à noite, e sensação de esvaziamento incompleto da bexiga. Para tratar a HBP, existem diversas abordagens terapêuticas, sendo as mais comuns a embolização prostática e a cirurgia. Ambas têm suas vantagens e desvantagens, e a escolha entre elas depende de vários fatores, incluindo a gravidade dos sintomas, a saúde geral do paciente e as preferências pessoais.

### Embolização Prostática: Uma Opção Minimamente Invasiva

A embolização prostática é uma técnica minimamente invasiva que vem ganhando destaque como alternativa ao tratamento cirúrgico convencional. Realizada por um radiologista intervencionista, o procedimento envolve a inserção de um cateter nas artérias que irrigam a próstata e a injeção de pequenas partículas com o objetivo de bloquear o fluxo sanguíneo para a glândula prostática. Isso faz com que a próstata encolha, aliviando a pressão sobre a uretra e melhorando os sintomas urinários.

### Vantagens da embolização prostática:

**Recuperação Rápida:** A embolização prostática é menos invasiva do que a cirurgia, o que resulta em uma recuperação mais rápida. Muitos pacientes podem retornar às suas

atividades normais no dia seguinte.

**Menos Risco de Complicações:** Como o procedimento não envolve cortes, o risco de complicações, como infecções ou hemorragias, é significativamente reduzido em comparação com a cirurgia tradicional.

**Menos Dor Pós-Operatória:** Devido à natureza minimamente invasiva, a dor pós-operatória é geralmente leve ou inexistente do que a associada a uma cirurgia convencional.

**Preservação da Função Sexual:** A embolização prostática é menos agressiva aos nervos que controlam a função sexual, o que reduz o risco de disfunção erétil pós-operatória a praticamente zero.

### Desvantagens da embolização prostática:

**Não é Indicada para Todos os Casos:** A embolização pode não ser eficaz em pacientes com próstatas muito grandes ou com outras condições associadas que dificultam a técnica.

**Resultados Variáveis:** Embora a maioria dos pacientes experimente alívio significativo dos sintomas, os resultados podem variar, e alguns pacientes podem necessitar de um tratamento adicional ou até mesmo de uma cirurgia no futuro.

**Riscos Relacionados ao Procedimento:** Como em qualquer procedimento médico, existem riscos, como infecção, dor pélvica ou complicações no processo de embolização, mas essas complicações são muito raras.

### Cirurgia Tradicional: Quando a intervenção é necessária

A cirurgia tradicional para HBP é geralmente



indicada quando os sintomas são graves e os tratamentos mais conservadores não surtiram efeito. As duas formas mais comuns de cirurgia para HBP são a ressecção transuretral da próstata (RTU) e a prostatectomia aberta.

#### **Ressecção Transuretral da Próstata (RTU):**

A RTU é a forma mais comum de cirurgia para HBP e envolve a remoção de parte do tecido prostático através da uretra, sem a necessidade de incisões externas. O procedimento é realizado sob anestesia geral e permite que o cirurgião remova o excesso de tecido prostático que está obstruindo a uretra.

#### **Vantagens da RTU:**

**Resultados Imediatos:** A RTU geralmente proporciona alívio imediato dos sintomas, com a maioria dos pacientes observando uma melhoria significativa no fluxo urinário após o procedimento.

**Tecnologia Avançada:** A técnica é bem estabelecida e amplamente utilizada, com resultados previsíveis e uma longa história de sucesso.

#### **Desvantagens da RTU:**

**Recuperação Mais Longa:** Embora seja menos invasiva do que a prostatectomia aberta, a RTU ainda envolve uma recuperação pós-operatória mais longa em comparação com a embolização prostática. O paciente pode precisar de vários dias para se recuperar e pode ter que evitar atividades físicas intensas por algumas semanas.

**Riscos de Complicações:** Como qualquer cirurgia, a RTU carrega riscos, incluindo infecções, sangramentos e problemas com a ejaculação ou a função sexual. Todos os pacientes pós rtu desenvolvem uma condição chamada ejaculação retrógrada.

**Necessidade de Anestesia:** A RTU requer anestesia, o que implica em uma série de riscos associados a esse tipo de procedimento.

**Prostatectomia Aberta:** Em casos mais graves, onde a próstata está extremamente aumentada ou há complicações adicionais, pode ser necessária uma prostatectomia aberta. Essa

cirurgia envolve a remoção de uma parte ou toda a glândula prostática através de uma incisão na parede abdominal.

#### **Vantagens da prostatectomia aberta:**

**Alívio Completo dos Sintomas:** A prostatectomia pode fornecer alívio completo dos sintomas em casos mais graves, quando outras opções de tratamento não são eficazes.

**Resolução de Problemas Graves:** Em alguns casos, a prostatectomia pode ser a única forma de tratar complicações mais sérias da HBP, como retenção urinária aguda ou pedras na bexiga.

#### **Desvantagens da prostatectomia aberta:**

**Maior Risco de Complicações:** Como a prostatectomia envolve uma cirurgia maior e mais invasiva, ela tem um risco maior de complicações, incluindo infecções, sangramentos e problemas com a função sexual.

**Recuperação Prolongada:** A recuperação da prostatectomia aberta é mais demorada, com o paciente necessitando de mais tempo para se recuperar e podendo ter que ficar em hospital por vários dias após a cirurgia.

#### **Embolização Prostática ou Cirurgia:**

##### **Como Escolher a Melhor Opção?**

A decisão entre embolização prostática e cirurgia tradicional depende de vários fatores, como a gravidade dos sintomas, o tamanho da próstata, as condições de saúde do paciente e suas preferências pessoais. Em geral, a embolização prostática é uma excelente opção para aqueles que procuram um tratamento menos invasivo, com menor tempo de recuperação e risco reduzido de complicações. No entanto, para pacientes com próstatas muito grandes ou que já tenham tentado outros tratamentos sem sucesso, a cirurgia tradicional pode ser mais eficaz.

A escolha do tratamento mais adequado pode melhorar significativamente a qualidade de vida e aliviar os sintomas incômodos da hiperplasia benigna da próstata.

# ALENTEJO E A GALÍCIA UMA JORNADA AUTÊNTICA

- CONCIERGE DE VIAGEM - POR MARCELO BARONE







Em março de 2024, após várias reuniões com profissionais das regiões do Alentejo e da Galícia, decidi embarcar em uma experiência pessoal para conhecer mais profundamente esses destinos fascinantes. Nos dez dias seguintes, me dediquei a explorar a cultura, gastronomia e paisagens únicas dessas regiões, sempre buscando ir além do óbvio para oferecer aos meus viajantes experiências autênticas e diferenciadas.

Nos últimos três meses, estudei a fundo a região, com o objetivo de surpreender os turistas que buscam algo fora do comum. Sabemos que, hoje em dia, a internet está cheia de informações que nem sempre correspondem à realidade. Muitos blogs, prestadores de serviços e *influencers* postam conteúdos que podem ser enganosos. Isso me motivou ainda mais a vivenciar as experiências “*in loco*”, como faço há 35 anos no turismo. A única maneira de garantir que estamos oferecendo o melhor é testar pessoalmente os destinos e trabalhar com parceiros confiáveis, comprometidos com a qualidade e a excelência nos serviços prestados.

### **O Alentejo: História, Gastronomia e Natureza**

Nossa jornada começou com um voo direto de São Paulo para Lisboa, seguido de uma viagem de carro de uma hora até o Alentejo, onde o destino era o Hotel L'And, um Relais Châteaux entre vinhedos e colinas. O Alentejo, uma região rica em história, cultura e gastronomia, é um dos segredos mais bem guardados de Portugal. Visitamos cidades como Évora, Patrimônio Mundial da UNESCO, famosa por sua Capela dos Ossos e o Templo Romano. Beja e Monsaraz também nos encantaram com sua beleza medieval e vistas deslumbrantes sobre o Lago Alqueva.

A gastronomia do Alentejo foi outro destaque. Pratos típicos como “açorda”, “migas” e o “porco preto” encantaram o paladar, assim como os vinhos alentejanos. Em uma vinícola que se destacou entre as tradicionais, a Fita Preta, com sua produção premiada e uma história fascinante, tive a oportunidade de fazer uma imersão no mundo dos vinhos,

degustando rótulos incríveis e visitando um edifício medieval do século XIV. A região, além de sua história rica, oferece atividades ao ar livre, como caminhadas e passeios de barco no Lago Alqueva, e uma incrível observação de estrelas no Parque Natural do Vale do Guadiana.

### **L'And: Um Refúgio de Excelência**

O L'And, nosso ponto de base no Alentejo, foi uma surpresa encantadora. O hotel, que originalmente focava em casamentos e eventos, tem conquistado agora viajantes que buscam tranquilidade e luxo em meio aos vinhedos. Meu apartamento, com vista para as colinas e o lago, proporcionou uma paz de espírito imensa. À noite, o teto de vidro sobre a cama me permitiu dormir sob o brilho das estrelas, um detalhe que transformou a estadia em uma experiência única.

Infelizmente, a viagem teve um imprevisto. Após um pequeno perrengue com o carro alugado, que teve um pneu furado, a equipe da locadora de carros e o staff do L'And foram extremamente atenciosos, nos ajudando a resolver a situação rapidamente. Esse tipo de serviço e comprometimento fez toda a diferença, garantindo que nossa viagem seguisse sem maiores contratemplos.

### **Gastronomia e Cultura Local: Uma Viagem Sensorial**

No hotel, tivemos um jantar especial no restaurante MAPA, uma verdadeira viagem gastronômica. Sete pratos preparados especialmente para mim, com base em minhas restrições alimentares, revelaram o cuidado do chef em criar experiências personalizadas. O destaque foi para os vinhos locais, que foram harmonizados perfeitamente com cada prato, tornando a refeição ainda mais memorável.

No dia seguinte, exploramos o centro histórico de Évora, com suas ruas medievais e bares que servem iguarias locais. Um almoço de porco com migas foi o ápice da gastronomia regional. Visitamos também a vinícola Cartuxa, uma das mais tradicionais da região, e em seguida fomos à Fita Preta,







que se destaca não só pela qualidade de seus vinhos, mas também pela história e pela localização única em um edifício medieval.

### **Galícia: Uma Jornada pela História e Tradição**

A próxima parada foi na Galícia, região pouco explorada por brasileiros, mas repleta de história e tradição. Após uma breve conexão em Madrid, cheguei a Santiago de Compostela e segui para o Quinta da Auga, um hotel Relais Châteaux que combina charme medieval com conforto moderno. A história do lugar, transformado de uma antiga fábrica de papel em um refúgio acolhedor, foi contada pela própria fundadora, Luiza, uma mulher com uma energia contagiante. Durante um jantar com ela, tive a chance de conhecer melhor a história do hotel e da região, com pratos que refletiam o compromisso de Luiza com a autenticidade e a qualidade da gastronomia local.

### **Santiago de Compostela: Caminhos de Santiago e Tradições Genuínas**

Em Santiago, a cidade vibrava com os peregrinos do Caminho de Santiago. A visita a Padron, onde se encontra a pedra onde dizem que o barco com os restos mortais de Santiago foi amarrado, foi um momento de profunda conexão com a história. Nossa jornada, com a guia Nuria, nos levou a explorar cidades como A Coruna, onde o mar e os pescadores são uma parte essencial da cultura local, e Padron, um destino pouco conhecido, mas com uma imersão autêntica na história do Caminho de Santiago.

### **Uma Viagem de Imersão**

Essa viagem foi uma verdadeira imersão na cultura, história e tradições locais. O Alentejo e a Galícia, duas regiões únicas da Península Ibérica, oferecem muito mais do que o turismo tradicional.

Desde vinícolas premiadas e gastronomia autêntica até paisagens deslumbrantes e uma rica herança cultural, esses destinos têm algo para todos que buscam uma experiência genuína e inesquecível. E, como sempre, a chave para oferecer essas experiências aos







meus viajantes está no cuidado, na pesquisa e, claro, na confiança de trabalhar com parceiros que compartilham a mesma visão de excelência.

### **Explorando a Galícia: Cultura, História e Espiritualidade**

Em minha jornada pela Galícia, uma região fascinante do noroeste da Espanha, descobri como o passado e o presente se entrelaçam de maneira única. De Santiago de Compostela, uma das cidades mais espirituais do mundo, às belezas naturais e culturais de A Corunha, Vigo e suas vinícolas, a viagem foi um mergulho profundo em uma rica história e tradição.

### **O Caminho de Santiago: Peregrinação e Autoconhecimento**

O Caminho de Santiago, uma rota de peregrinação milenar que leva até a catedral de Santiago de Compostela, é a experiência central da região. Ao caminhar por alguns quilômetros com os peregrinos, percebi que a jornada não é apenas religiosa, mas também uma busca por autoconhecimento e bem-estar. Entre conversas e trocas de experiências, entendi que muitas pessoas percorrem longas distâncias para encontrar paz interior, aprender a respeitar a si mesmas e até melhorar a convivência com suas famílias e equipes de trabalho. Essa simplicidade, de parar e ouvir a respiração, de compartilhar histórias, parece ser, muitas vezes, a resposta que procuramos no ritmo acelerado da vida moderna.

### **Gastronomia e Tradições Galegas**

A gastronomia da Galícia é um verdadeiro banquete para os sentidos. Durante a viagem, provei os famosos mariscos da Ria de Vigo, um estuário conhecido pela produção de mexilhões e ostras de altíssima qualidade. Em uma goleta do século XIX, navegamos pelas águas da ria, onde as plataformas de marisco são renovadas a cada 18 meses.

Em Vigo, a experiência foi além da culinária. Visitamos a Estrella Galicia, uma das maiores e mais tradicionais cervejarias da região, onde aprendemos sobre o processo de fabricação da cerveja e degustamos diferentes rótulos, acompanhados de queijos locais.

Ainda no mundo dos sabores, a visita à Quinta Couselo, uma vinícola boutique no Vale do Rosal, foi um dos momentos altos. Recebidos por Mariana, a quinta revelou sua importância histórica, funcionando como ponto de descanso para monges que percorriam o caminho entre Portugal e Espanha.

### **Castros de Santa Trega: Conexão com o Passado Romano**

Nas proximidades da fronteira portuguesa, explorei os Castros de Santa Trega, ruínas de antigas construções romanas que remontam ao século IV. Localizadas no topo de um monte, com uma vista espetacular do Rio Minho e de Portugal, as ruínas são um testemunho de como a Galícia era um ponto de passagem para viajantes desde os tempos antigos.







# UM CONVITE AO SONO EM 2025

POR DR GUILHERME BRASSANINI

O início de um novo ano sempre nos motiva a reavaliar hábitos e prioridades. Traçamos metas para transformar nossa saúde, desempenho profissional e relações pessoais. Mas, em meio às resoluções para 2025, é raro incluímos o sono como um pilar essencial. Talvez em 2025 seja a hora de mudar essa perspectiva.

O sono não é apenas o momento de “recarregar as baterias”. Ele é uma força motriz para nossa saúde física, mental, emocional e até espiritual. Durante o sono, nosso corpo realiza reparos celulares, nosso cérebro processa memórias, nossas emoções encontram equilíbrio e nosso coração regula o ritmo. Dormir bem é como manter um sistema operacional atualizado, garantindo que todos os aspectos da vida funcionem de maneira eficiente e harmônica.

Por outro lado, negligenciar o sono tem consequências profundas. Sem uma boa noite de sono, os “parafusos” se afrouxam e os “ruídos” começam a aparecer – desde irritabilidade e falta de concentração a curto prazo até riscos mais graves com o tempo prolongado em privação de sono, como doenças cardiovasculares, diabetes e declínio cognitivo.

Em 2025, convido você a refletir: como seria sua vida se você tratasse o sono como uma prioridade, e não como algo secundário?

## O Sono como Transformador

Pesquisas científicas têm mostrado, repetidamente, que o sono é fundamental para nossa saúde e desempenho. É durante o sono que o sistema imunológico se fortalece, o humor melhora, a produtividade aumenta e até a criatividade é potencializada.

Um estudo fascinante com bebês ilustra bem isso: após observarem adultos realizando tarefas lúdicas, como arremessar objetos, os bebês foram estimulados a repetir a atividade no dia seguinte. Aqueles que dormiram bem conseguiram reproduzir as ações com precisão. Já os que tiveram uma noite fragmentada ou curta apresentaram respostas aleatórias e inconsistentes. Esse resultado destaca o papel crucial do sono REM na consolidação da memória e do aprendizado.

Agora pense: quantas vezes você já tentou resolver um problema complexo ou aprender algo novo após uma noite mal dormida? O sono não é um detalhe; ele é a base que sustenta tudo o que envolve aprendizado, memória e desempenho.

No entanto, ignorar distúrbios do sono, como apneia obstrutiva, compromete muito mais do que a qualidade de vida imediata. Não tratar essas condições de forma precoce pode levar ao agravamento de problemas cardiovasculares, neurológicos e metabólicos, como infarto, AVC e até Alzheimer. As consequências de negligenciar o sono crescem silenciosamente, afetando diversos aspectos da saúde.





### Como Transformar o Sono em Prioridade

Fazer do sono uma prioridade exige mais do que reconhecer sua importância; requer ações práticas que integrem descanso à rotina diária.

**Ambiente Ideal:** Transforme seu quarto em um refúgio para o sono. Mantenha a temperatura agradável, minimize ruídos e luz, e invista em colchões e travesseiros de qualidade. Cortinas *blackout* e dispositivos de ruído branco podem ser ótimos aliados.

**Rotina Consistente:** Dormir e acordar no mesmo horário, mesmo nos fins de semana, reforça o ritmo circadiano. Estabeleça um ritual que sinalize ao cérebro que é hora de descansar, como um banho quente ou a leitura de um livro leve.

**Limites de telas:** Reduza o uso de telas antes de dormir, ativando modos noturnos ou desligando dispositivos uma hora antes de deitar. A luz azul interfere na produção de melatonina, dificultando o início do sono.

**Planejamento do Dia:** O sono de qualidade começa muito antes de deitar. Pratique exercícios físicos pela manhã ou à tarde, alimente-se bem e priorize a exposição à luz natural para regular o ciclo biológico.

Pequenos ajustes no cotidiano podem transformar o sono em um aliado poderoso para melhorar a saúde e a qualidade de vida.







## O Efeito Borboleta do Sono

Uma boa noite de sono desencadeia uma série de impactos positivos que afetam produtividade, bem-estar emocional e saúde geral. Mas o oposto também é verdadeiro: noites mal dormidas geram efeitos negativos que se acumulam ao longo do tempo.

**Impactos a Longo Prazo:** Distúrbios como apneia obstrutiva aumentam o risco de doenças cardiovasculares, obesidade e Alzheimer. A privação do sono compromete a tomada de decisões, reduz a memória e afeta o desempenho profissional.

**Ciclo Virtuoso:** Dormir bem regula os hormônios, fortalece o sistema imunológico e aprimora as funções cognitivas. Um sono de qualidade melhora o humor, favorece interações sociais e reduz o estresse, criando um ciclo de benefícios que se amplifica com o tempo.

Imagine um piloto ignorando os alertas no painel de controle de um avião. Assim é negligenciar o sono: um risco silencioso que pode levar a graves consequências. Priorizar o sono é escolher não apenas noites melhores, mas uma vida mais longa, saudável e equilibrada.

## Conclusão: O Sono em 2025

2025 pode ser o ano em que você transforma sua relação com o sono. Pense no sono como uma das melhores “resoluções de ano novo” que você pode fazer. Não se trata de perfeição, mas de priorizar pequenas mudanças no presente que terão grandes impactos no futuro.

Ao incorporar hábitos saudáveis, tratar distúrbios precocemente e valorizar as noites de sono, você estará investindo no seu maior ativo: a saúde. Que 2025 seja um ano em que o sono deixe de ser um coadjuvante e assuma o papel de protagonista na sua vida – organizando suas ideias, recarregando sua energia e fortalecendo sua capacidade de viver plenamente. Afinal, é no sono que começamos a construir o dia e, com ele, o nosso futuro.

## JAQUES FAING

### **BOCA**

Impressão em tinta em papel fine art  
(Alpha Celulose)  
(A x L x P) 40 x 60 x 8cm  
Disponível na Galeria Carbono  
2004.



 **conciERGE**  
*a viagem do seu jeito*



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

YES,  
WE DO

WELL MEDIA & COPY

SOCIAL MEDIA | COPY | STORY TELLING

tel. 11 99292-7070

@wellmediaco