

A portrait of a man with a mustache and short dark hair, wearing a black button-down shirt. He is sitting with his hands clasped in front of him. He is wearing a thin necklace with a small pendant, a gold and silver bracelet on his right wrist, and a red string bracelet on his left wrist. The background is a warm-toned wood paneling.

WELL[®]

#47

ROMEU FELIPE

A ARTE DE *transformar*

O FRETAMENTO COM EXCELÊNCIA

www.amaroaviation.com



AMARO AVIATION

THE ART OF FLYING



SAIBA MAIS

wellmag.com.br

BEM-ESTAR | EQUILÍBRIO MENTAL | SAÚDE | MOVIMENTO | TURISMO | LIFESTYLE

EDIÇÕES ANTERIORES



YouTube.com/bywellmag



NOSSO CANAL, **WELLcome**, ESTÁ RECHEADO DE RECEITAS, ENTREVISTAS E VÁRIAS DE EXPERIÊNCIAS. EM BREVE VOLTAREMOS COM AS NOVAS TEMPORADAS.

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



HELLO,

ISSUE #47 - SET | OUT - 2025

Querida comunidade Well,

Chegamos a mais uma edição com o coração transbordando de gratidão e entusiasmo. Nesta capa, temos a alegria de celebrar a beleza, o talento e a autenticidade de **Romeu Felipe**, um nome que inspira e transforma com leveza, assim como acreditamos que o bem-estar deve ser vivido: com verdade, com propósito, leveza e com muito amor.

Nosso olhar nesta edição se volta para o “boom” dos encontros, para o poder transformador dos **eventos de bem-estar** que nos conectam em torno de um mesmo desejo: viver com mais saúde, presença e alegria. A WellMag tem o prazer de se lançar com força nesse movimento, engajando uma comunidade que respira lifestyle, consciência e cuidado.

Temos orgulho de anunciar o **WellnessDay**, em parceria com Nayra Rampazzo, um evento que já se tornou um marco em nossa agenda, e cuja próxima edição acontece em Novembro. Um dia para se reconectar com o corpo, a mente e o espírito, trocando experiências que inspiram e fortalecem. E não para por aí.

A **WellMag agora se une também ao itBrands**, um encontro vibrante que trará 30 talks e experiências imersivas no universo do bem-estar. Um convite para expandir horizontes e mergulhar em conversas transformadoras. Nesta edição, abrimos espaço para reflexões que vão muito além da superfície: falamos sobre construção de beleza, K-beauty (Jeito Coreano de cuidar da pele), mudança de vibração, salto de confiança, escutar a sua intuição e aquele questionamento essencial, será que você realmente dorme ou apenas fecha os olhos? Também trazemos temas importantes sobre tireoide, metais tóxicos, aneurisma, cabelos e menopausa, além de um mergulho encantador no turismo de bem-estar com Bossa Brasileira, revelando destinos que cuidam do corpo e da alma.

Esta edição é um convite à pausa, ao respiro e à descoberta. Que cada página te inspire a viver o bem-estar como um estilo de vida de forma leve, consciente e cheia de amor.

com amor,

Sam Hackradt
sam@wellmag.com.br



WELL.TEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt

Mídias | Diretora Editorial: Nathaly Hackradt

Fotógrafo: Rodrigo Finotti

Projeto Gráfico: Estudio S.A

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag



CONTEU DO

1 VIBES

Mude sua vibração

- BIA DE LUCA (Terapeuta Vibracional)

@BIADELUCA

2 INTEGRATIVA

Cabelo X menopausa

- DRA. DANIELA JOBST (Integrativa e Nutricionista)

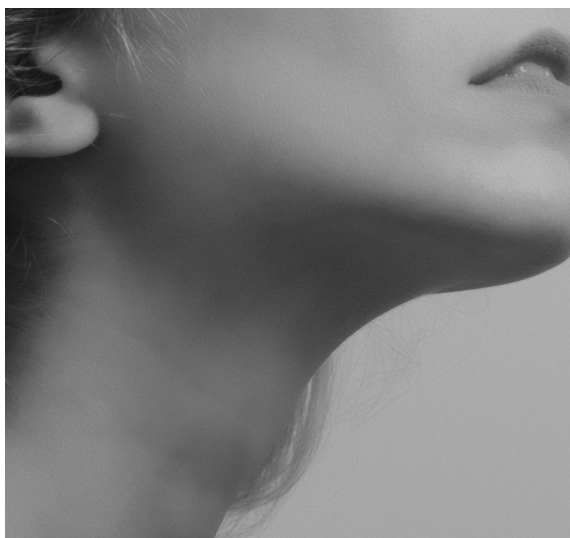
@CLINICAJOBST

3 SAÚDE

Tireoide

- PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA (Endocrinologista)

@DRFILIPPOPEDRINOLA

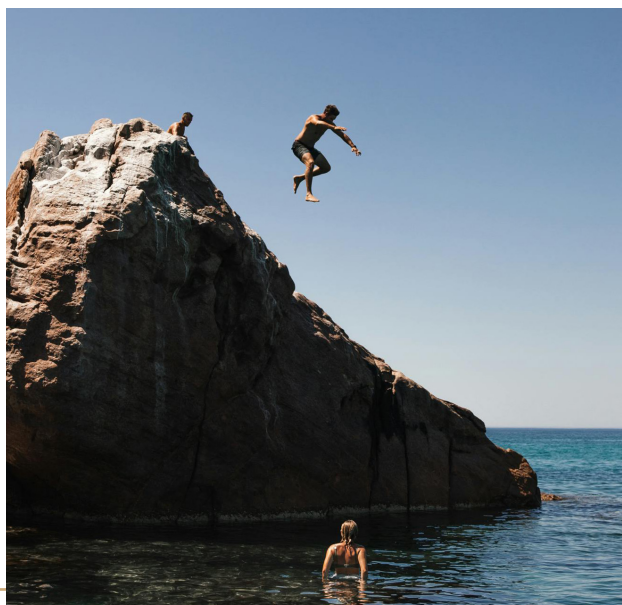


4 CONEXÃO

Salto de confiança

- CAROL VELLOSO (Terapia e Antroposofia)

@ACAROLINAVELLOSO



5 MENTE

Metais tóxicos

- DR. MARCUS ZANETTI (Psiquiatra)

@DRMARCUSZANETTI

6 SONO

Você dorme?

- DR GUILHERME BRASSANINI (Otorrino)

@DRGUILHERMEBRASSANINI

7 FINANÇAS

Abuso financeiro

- SILVIA MACHADO (Comportamento Financeiro)

@SILVIAMACHADOFINANCAS

8 DERMA

Construção da beleza

- DRA. MARCELLA DELCOURT (Dermatologista)
@DERMATOLOGIACONSCIENTE

9 EVENTO

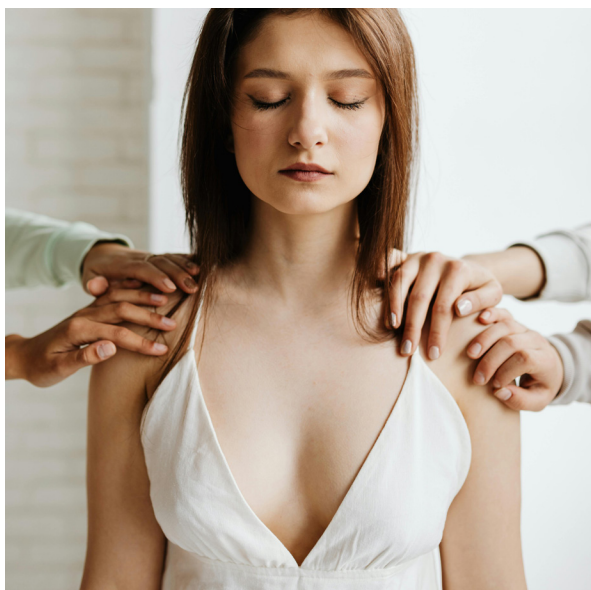
Eventos de Wellness

- NAYRA RAMPAZZO E SAMANTHA HACKRADT
@WELLNESSDAYSP

10 INSIDE

Intuição

- SAM HACKRADT (Desenvolvimento Humano)
@SAMHACKRADT



11 INTERVENÇÃO

Aneurisma

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

12 ESTÉTICA

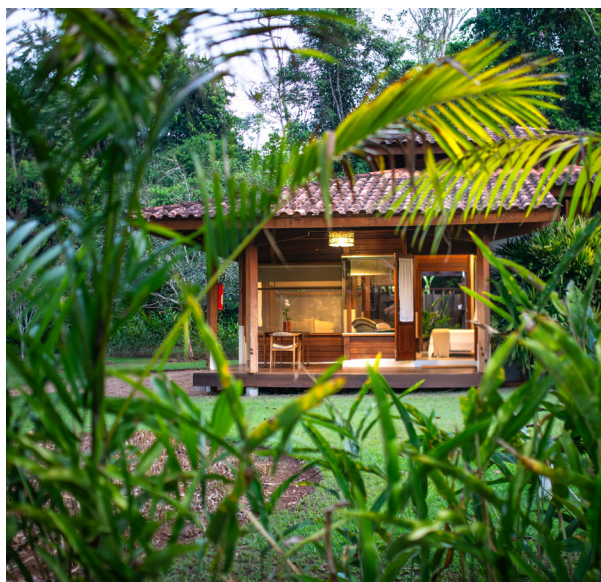
K-beauty

- DRA. ANA CLARA FARIA (Dermatologista)
@DRA.ANACLARADERMATO

13 CHECK-IN

Bossa Brasileira

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



ANUNCIE NA WELL

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



MUDAR A VIBRAÇÃO PODE REDESENHAR SUA VIDA

POR BIA DE LUCA

Você já se perguntou por que algumas pessoas florescem mesmo em meio às adversidades, enquanto outras permanecem presas ao sofrimento? Essa foi a grande pergunta que me moveu durante minha jornada pessoal. Entre dores, desafios e fracassos, descobri algo transformador: a vida não acontece “contra nós”, ela responde à frequência que escolhemos vibrar.

As dores que se transformam em mestres

Minha trajetória não foi linear. Enfrentei perdas, doenças, relacionamentos desafiadores e situações que poderiam ter me feito desistir. Mas hoje compreendo: cada dor foi um convite para me reconectar comigo mesma.

Enfrentei um problema de saúde que me impossibilitou de andar por 1 ano e 3 meses. Mal conseguia sentar ou ficar em pé. Sentia dores horríveis. Passei por tratamentos invasivos, corticoides que me fizeram engordar 30k, derivados de morfina e inúmeras cirurgias. Quebrei financeiramente e minha autoestima estava destruída.

Após 8 anos, fui diagnosticada com um problema congênito e antes da última cirurgia, ouvi a frase mais difícil da minha vida: Bia, a solução para suas dores é uma cirurgia de grande porte, mas você não sai desse hospital andando sem a ajuda de bengala ou muleta. Eu ouvi, respirei e respondi: Vamos operar, mas

escreva, eu não saio desse hospital mancando. Saio do hospital dançando!

Coloquei 6 pinos na coluna, tirei um pedaço da bacia, fiz um enxerto ósseo e há 18 anos danço todos os dias sem sequela alguma!

Cada queda me ensinou a levantar de um jeito novo.

Quando a dor física me paralisava, eu escolhia rir.

Quando a vida me desafiava, eu escolhia dançar, mesmo sem música.

Quando diziam que não havia saída, eu buscava um novo caminho.

A ciência já mostra que emoções como raiva, medo e tristeza reduzem a vibração energética do corpo, abrindo espaço para doenças e bloqueios. Por outro lado, quando cultivamos alegria, gratidão e amor, nossas células respondem de forma diferente, ativando processos de cura e regeneração.

Quando decidi vibrar alto?

A grande virada aconteceu quando parei de repetir narrativas de escassez e limitações. Escolhi uma nova frequência: alegria, gratidão e liberdade. Esse movimento não foi apenas mental, mas energético.

A física quântica nos ensina que tudo é energia e, portanto, tudo vibra. Nossos pensamentos

e emoções emitem frequências que atraem experiências compatíveis. Quando compreendi isso, percebi que não precisava mais ser vítima da vida. Eu poderia ser cocriadora.

Quando você vibra no medo, atrai mais medo. Quando você vibra na escassez, multiplica a escassez.

Quando vibra na alegria, cocria mais alegria.

Eu sou prova disso. Transformei minha vida porque escolhi vibrar alto

A tecnologia a serviço da Transformação

Depois de atravessar tantos portais, eu descobri ferramentas que potencializam a transformação. Uma delas é o Quantec Pro.

Talvez você nunca tenha ouvido falar, mas eu vou explicar: O Quantec é uma tecnologia quântica que lê a sua vibração.

Ele identifica padrões escondidos, crenças limitantes, dores inconscientes e bloqueios que você nem imagina e envia frequências corretivas que reprogramam o campo.

Não se trata de milagre. O Quantec Pro não substitui escolhas conscientes, mas potencializa o processo de mudança interna. Ele funciona como um amplificador, dissolvendo bloqueios e fortalecendo a nova vibração que você decide sustentar.

Imagine seu corpo e sua mente como uma estação de rádio: o Quantec ajuda a sintonizar

a frequência correta para que você manifeste saúde, prosperidade e relacionamentos mais harmoniosos.

Ele te devolve a chance de escolher vibrar diferente. Eu já vi resultados incríveis:

Gente que vivia na escassez e começou a prosperar; Pessoas que carregavam mágoas antigas, sentiram um alívio profundo

Cura de doenças consideradas incuráveis pela medicina convencional.

O Quantec Pro é ciência vibrando a favor da sua cura. E quando você une tecnologia quântica com a sua escolha consciente de vibrar alto, o impossível começa a acontecer

Um convite à transformação

Minha história é apenas um exemplo de algo universal: a vida responde à vibração que emitimos. A pergunta é: você está disposto a mudar a sua frequência? Porque, no fim, não é sobre o que acontece fora, mas sobre o que escolhemos sustentar dentro. E quando mudamos por dentro, inevitavelmente, tudo ao redor se transforma.

Estou aqui para te lembrar que você também pode transformar a sua vida.

Porque, alegria é escolha. Cura é escolha. Vibração é escolha. E só você pode escolher como vai dançar a sua vida!



CABELO X MENOPAUSA

COMO UMA MUDANÇA HORMONAL AFETA A
AUTOESTIMA DA MULHER?

POR DRA. DANIELA JOBST



IMAGENS PEXEEL



Especialista em medicina integrativa explica o papel do cuidado com a saúde integral feminina para além da estética

A menopausa é um período da vida da mulher caracterizado pelo último ciclo menstrual e a ausência de menstruação por 12 meses consecutivos. A mudança ocorre, geralmente, entre os 45 e 55 anos e, além de marcar o fim da fase reprodutiva feminina, aponta para uma série de alterações hormonais, que podem afetar a autoestima, identidade e bem-estar da mulher.

Segundo dados do IBGE, aproximadamente 30 milhões de mulheres no Brasil estão enfrentando a menopausa ou climatério e 82% das brasileiras têm sintomas que comprometem a qualidade de vida. Para muitas, o período provoca irregularidades menstruais como menstruações mais escassas, hemorragias ou fluxos mais ou menos frequentes. Porém, junto a esses sinais, outros sintomas são bastante característicos, entre eles as ondas de calor, mudanças de sono, da libido e do humor e alterações na pele, unhas e também nos cabelos.

Quando o organismo passa por essa transição, todo o corpo é impactado e os cabelos acabam refletindo esse processo. Bem mais que estética, a saúde dos cabelos durante a menopausa revela as mudanças hormonais decorrentes da queda nos níveis de estrogênio e progesterona. Não somente isso, fatores como nutrição, qualidade do sono, estresse e equilíbrio emocional também desempenham um papel fundamental nesse sentido. Por isso, compreender a saúde capilar sob uma perspectiva integral ajuda a mulher a cuidar não apenas da aparência, mas do bem-estar físico e emocional como um todo.

A endocrinologista e fundadora da Clínica Jobst, Daniela Jobst, explica que a vitalidade dos cabelos pode ser diretamente influenciada por fatores externos e internos: exposição solar, estresse, deficiência de vitaminas e desequilíbrios hormonais, como é o caso da menopausa. Contudo, é possível adotar hábitos saudáveis que podem evitar que os fios fiquem mais quebradiços e finos e ainda contribuir para a qualidade de vida da mulher.

“Manter o peso adequado, uma alimentação saudável, rica principalmente em vitamina D e cálcio e pobre em gorduras saturadas, e evitar o uso de cigarros e o consumo de álcool ou cafeína em excesso pode ajudar no tratamento dos sintomas da menopausa. Aliado a esses hábitos, é importante que a mulher pratique atividades físicas regularmente, para controlar a pressão arterial, prevenir doenças cardiovasculares e a osteoporose, além de ser um excelente meio de atenuar as alterações de humor e espairecer a mente”, recomenda a especialista em medicina integrativa e nutrição.

Ela acrescenta que o acompanhamento médico é fundamental para tratar a especificidade de cada mulher e orientar um tratamento adequado, seja por meio de reposição hormonal para alívio dos sintomas físicos e psíquicos ou uso de nutracêuticos e produtos dermatológicos que podem auxiliar no cuidado prático no dia a dia com os fios. “Na menopausa, a saúde capilar é um reflexo da saúde integral da mulher. Olhar para além da estética e considerar nutrição, equilíbrio hormonal e bem-estar emocional é essencial para que essa fase seja vivida com mais qualidade de vida, leveza e autoestima”, finaliza Daniela.



TIREOIDE

A PEQUENA NOTÁVEL

POR PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA

Ela pesa poucos gramas, tem formato de borboleta e vive discreta na base do pescoço. Mas não se engane: a tireoide é pequena só no tamanho. Essa glândula produz hormônios que controlam o metabolismo, o humor, a energia, a pele, os cabelos e até o peso corporal. Quando está em equilíbrio, o corpo funciona em sintonia. Mas se ela se desajusta, toda a orquestra da saúde desafina.

O maestro do metabolismo

Os hormônios tireoidianos T3 e T4 regulam praticamente tudo: gasto energético, temperatura, ritmo intestinal, batimentos do coração e até clareza mental. É como se fossem o acelerador do corpo. Se produzem pouco, a vida anda devagar; se produzem demais, o corpo corre sem freio.

Cansaço sem motivo? Pode ser a tireoide

No hipotireoidismo, a produção de hormônios cai. A principal causa é a tireoidite de Hashimoto, doença autoimune. Os sintomas variam: cansaço persistente, queda de cabelo, pele seca, intestino preso, dificuldade de concentração, humor em baixa — e, muitas vezes, ganho de peso mesmo sem mudanças na alimentação.

É muito comum: afeta até 10% da população, principalmente mulheres.

Quando a borboleta acelera

No hipertireoidismo, acontece o oposto: a glândula produz hormônio em excesso. A principal causa é a Doença de Graves, também autoimune.

Os sinais incluem perda de peso rápida, palpitações, tremores, suor em excesso, insônia e ansiedade. É como se o corpo estivesse sempre em alerta. Apesar de menos frequente, atinge cerca de 1 a 2% da população, também mais em mulheres.

Nódulos e câncer: o que saber

Nódulos na tireoide são muito comuns, principalmente após os 40 anos. A maioria é benigna, mas precisa de acompanhamento.

O câncer de tireoide, embora represente apenas 1% de todos os cânceres, tem crescido em incidência. A boa notícia é que, quando diagnosticado cedo, costuma ter excelente prognóstico.

O check-up essencial

Investigar a tireoide é simples:

- Exames de sangue: TSH, T4 livre e T3.
- Anticorpos antitireoidianos (anti-TPO e anti-Tg): importantes para identificar causas autoimunes, como Hashimoto e Graves.
- Ultrassonografia: avalia nódulos e o formato da glândula.
- Punção aspirativa (PAAF): feita quando há suspeita de malignidade em nódulos.

Tireoide e gestação: um cuidado especial

Durante a gravidez, a tireoide precisa trabalhar dobrado, pois seus hormônios são fundamentais para o desenvolvimento neurológico do bebê e para manter uma gestação saudável.

Quando a glândula não funciona bem, podem surgir complicações como:

- Maior risco de aborto espontâneo;
- Parto prematuro;
- Pré-eclâmpsia (pressão alta na gestação);
- Impacto no desenvolvimento cerebral e cognitivo da criança.

Por isso, é essencial que mulheres grávidas ou que planejam engravidar façam o rastreamento da função da tireoide. Uma simples dosagem de TSH e anticorpos já ajuda a prevenir riscos e garantir segurança para mãe e bebê.

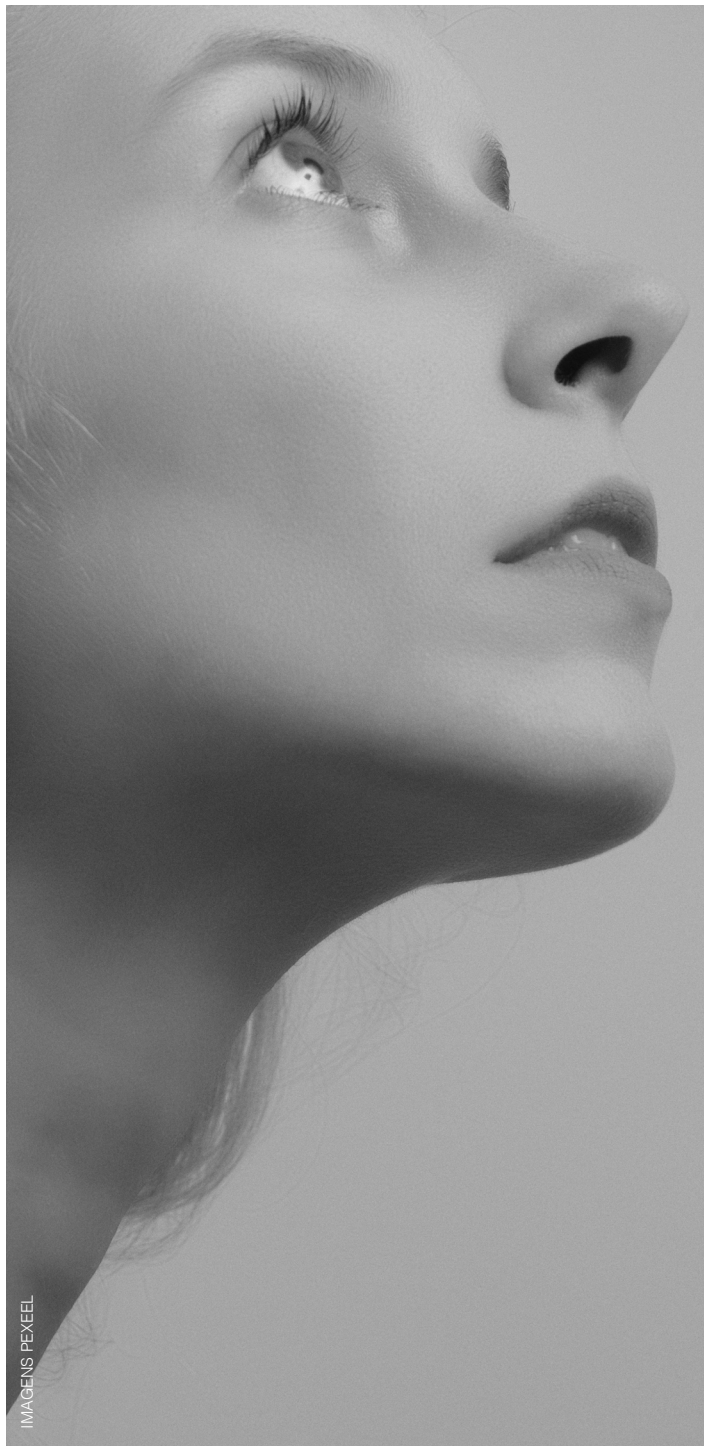
Peso e tireoide: uma relação direta

Alterações da tireoide têm impacto direto no peso corporal. Quando desacelera, o metabolismo fica lento e pode levar ao ganho de peso ou dificultar o emagrecimento. Já quando acelera, ocorre emagrecimento rápido, muitas vezes acompanhado de perda de massa muscular.

A pequena borboleta que merece cuidado

A tireoide pode ser pequena, mas sua influência é enorme. Ela controla nossa energia, humor, metabolismo, fertilidade e até o crescimento saudável de uma nova vida.

Estar atento a sintomas e incluir a tireoide no check-up é simples, mas faz toda a diferença. Afinal, essa pequena borboleta que vive no pescoço é mesmo a pequena notável.





O SALTO DE CONFIANÇA

POR CAROL VELLOSO

“Quando você descansar as coisas vão acontecer”, “quando eu desisti minha gravidez chegou”, essas e mais frases revelam algo que na física quântica pontuariam como toda insistência gera resistência. Deparei-me com o poema “Prece” de Fernando Pessoa que tem ressoado em mim por uma particular entrega a algo Superior, segue:

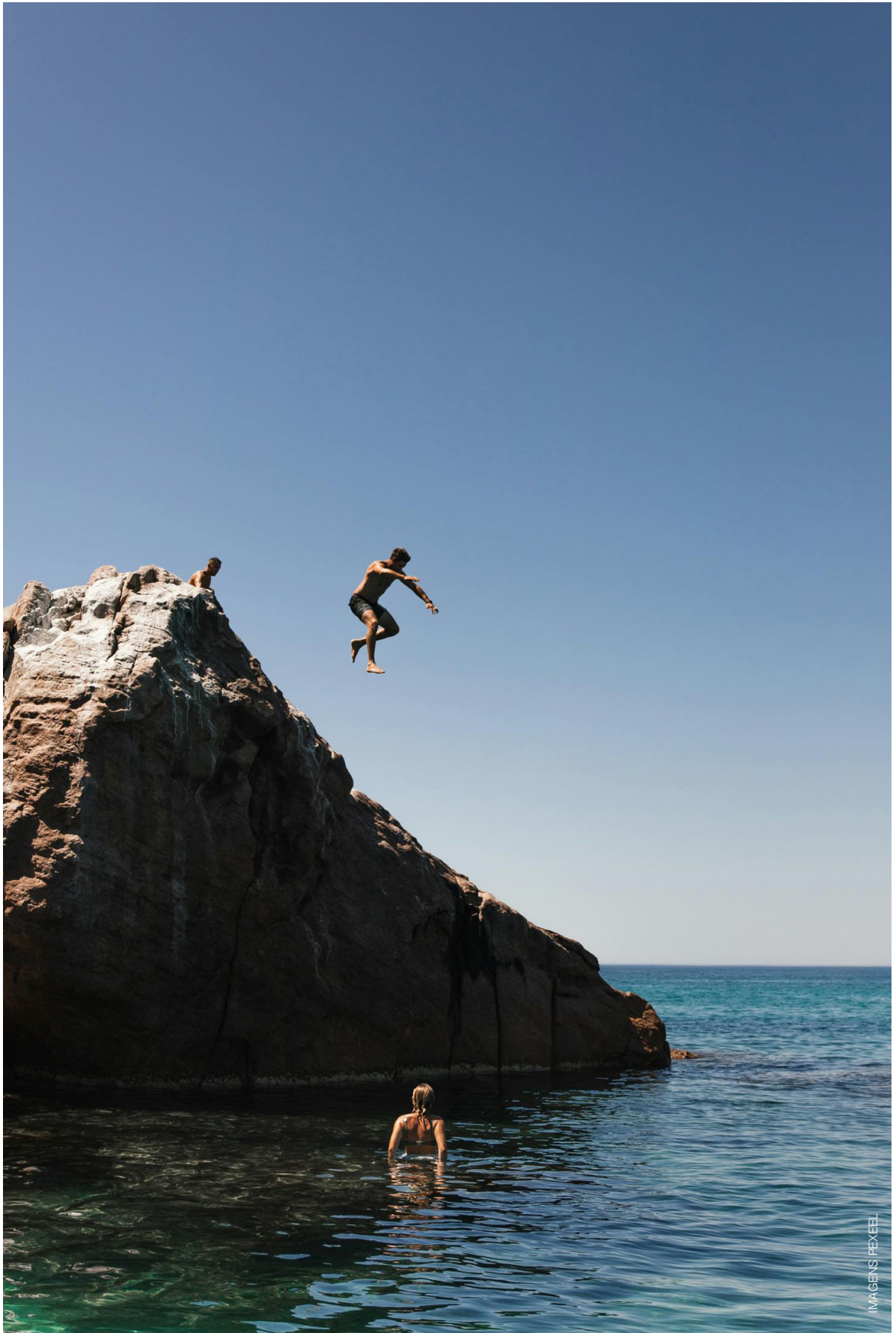
SENHOR, que és o céu e a terra, que és a vida e a morte! O sol és tu e a lua és tu e o vento és tu. Tu és os nossos corpos e as nossas almas e o nosso amor és tu também. Onde nada está tu habitas e onde tudo está – (o teu templo) – eis o teu corpo.

Dá-me alma para te servir e alma para te amar. Dá-me vista para te ver sempre no céu e na terra, ouvidos para te ouvir no vento e no mar, e mãos para trabalhar em teu nome. Torna-me puro como a água e alto como o céu. Que não haja lama nas estradas dos meus pensamentos nem folhas mortas nas lagoas dos meus propósitos. Faze com que eu saiba amar os outros como irmãos e servir-te como a um pai. [...] Minha vida seja digna da tua presença. Meu corpo seja digno da terra, tua cama. Minha alma possa aparecer diante de ti como um filho que volta ao lar. Torna-me grande como o Sol, para que eu te possa adorar em mim; e torna-me puro como a lua, para que eu te possa rezar em mim; e torna-me claro como o dia para que eu te possa ver sempre em mim e rezar-te e adorar-te. Senhor, protege-me e ampara-me. Dá-me que eu me sinta teu. Senhor, livra-me de mim. Fernando Pessoa -

Prece – no livro “O EU PROFUNDO”.

A vida não acontece de forma linear, como é dito na obra de Édipo Rei em Ópera composta por Luciano Camargo “Eu escolho o meu caminho, mas o meu caminho não me leva aonde vou”. Muitas vezes planejamos, desejamos, mas algo não permite a expansão deste projeto, sentimo-nos então frustrados, especialmente na era do espetáculo na qual a performance tem tamanho peso. Nesse ponto, no entanto, pode acontecer a virada, uma janela de oportunidade do salto quântico, kyrós, uma conexão com o Sagrado, o Superior, de tal forma que nos permitimos ser moldados pelas mãos do Criador, reconhecemos nossas falhas não em vitimismo, mas em humildade, humanidade, consciência plena e confiança na lapidação, Rudolf Steiner diria que este é o processo de forjar a armadura.

Afinal o brilho está em confiar na pausa, descansar em Deus. Nada acontece por acaso, há um tempo oportuno para todas as coisas. Não se trata de desistir, mas de se alinhar com coerência. Aquilo que parecia resistência se transforma em resiliência. É nesse espaço sutil entre o controle e a entrega que o milagre da vida se manifesta, e então compreendemos que nunca estivemos sozinhos na travessia. Falando em travessia, convido vocês a assistirem a Ópera de Édipo Rei em cartaz no Teatro Bradesco, esta linda e nos leva a refletir sobre destino e nossas escolhas.



IMAGENS PEXEEL



METAIS TÓXICOS

AMEAÇAS INVISÍVEIS A NOSSA SAÚDE

POR DR. MARCUS ZANETTI | CRM-SP 112097 | RQE 89318

Você sabia que substâncias potencialmente perigosas podem estar presentes no peixe do seu jantar, na água que você bebe ou até mesmo no ar que respira? Os metais tóxicos, representam uma ameaça silenciosa à nossa saúde, especialmente ao nosso cérebro e sistema nervoso. Compreender como essas substâncias afetam nosso organismo e como nos proteger delas é fundamental para preservar nossa qualidade de vida.

O que são metais tóxicos e por que devemos nos preocupar?

Os metais tóxicos são elementos químicos que, mesmo em pequenas quantidades, podem causar sérios danos ao nosso corpo. Os mais preocupantes incluem mercúrio, arsênio, chumbo, cádmio e alumínio. Diferentemente de alguns minerais que nosso corpo precisa em pequenas doses, como ferro e zinco, esses metais não desempenham nenhuma função benéfica em nosso organismo e podem se acumular ao longo do tempo, causando problemas graves de saúde.

O mais alarmante é que esses metais têm a capacidade de atravessar a barreira que protege nosso cérebro, a chamada barreira hematoencefálica, podendo permanecer no tecido cerebral por longos períodos. Uma vez lá, eles interferem no funcionamento normal das células nervosas, podendo causar desde problemas sutis de memória até doenças neurológicas graves. Além disso, os metais

tóxicos tendem a se depositar nos nervos periféricos, provocando neuropatias.

Como estamos expostos no dia a dia?

A exposição aos metais tóxicos acontece de formas muitas vezes despercebida, através do consumo de alimentos e água contaminados, assim como da poluição atmosférica. No Brasil, estudos epidemiológicos indicam contaminação significativa nos sistemas aquáticos da Amazônia Brasileira, cidades próximas a áreas de mineração e centros urbanos.

Algumas pessoas estão mais vulneráveis aos efeitos dos metais tóxicos. Grávidas e mulheres em idade reprodutiva precisam de atenção especial, pois esses metais podem atravessar a placenta e afetar o desenvolvimento do bebê. Trabalhadores de indústrias, mineração e reciclagem têm exposição ocupacional aumentada. Moradores de áreas próximas a mineração ou com alto tráfego de veículos também estão em risco elevado.

O mercúrio, por exemplo, está presente principalmente em peixes, tanto de rio como de mar, especialmente os maiores que ficam no topo da cadeia alimentar. Na região amazônica, comunidades ribeirinhas que dependem da pesca para alimentação frequentemente apresentam níveis elevados desse metal no organismo. Amálgamas dentárias antigas e residir próximo a áreas de mineração ou em centros urbanos também são

potenciais fontes de exposição.

O chumbo pode estar presente em tintas antigas de paredes, encanamentos antigos, brinquedos importados de baixa qualidade e até mesmo em cosméticos não regulamentados. Crianças são especialmente vulneráveis porque têm o hábito de levar objetos à boca e seus cérebros em desenvolvimento são mais sensíveis aos efeitos tóxicos. Residir em centros urbanos, particularmente próximo a tráfego intenso, foi associado a maior exposição ao chumbo também.

Na natureza, o arsênio encontra-se principalmente ligado a rochas e minerais, podendo contaminar o solo e lençol freático através de erosão e mineração. Nos expomos a este metal principalmente através do consumo de água, peixe e arroz contaminados. Sim, o arroz que consumimos diariamente pode conter traços desse metal, absorvido do solo durante o cultivo.

O cádmio está presente em fertilizantes fosfatados, baterias níquel-cádmio, cigarros (incluindo os eletrônicos) e corantes alimentares, sendo encontrado em muitos dos alimentos que consumimos: folhas, sementes oleaginosas, grãos, carne de vísceras e castanhas. Fumantes têm exposição duplicada: absorvem o metal tanto pelo cigarro quanto pela alimentação. Vegetarianos, surpreendentemente, podem ter maior exposição ao cádmio devido ao consumo aumentado de vegetais que absorvem esse metal do solo.

O alumínio, embora tecnicamente não seja um metal pesado, merece atenção por sua neurotoxicidade. Está presente em antiácidos, desodorantes antitranspirantes, panelas e até em fórmulas infantis à base de soja.

Os sinais que seu corpo pode dar

Os sintomas de intoxicação por metais

tóxicos muitas vezes são confundidos com outros problemas de saúde, o que dificulta o diagnóstico. Cada metal tem suas características particulares, mas alguns sinais gerais merecem atenção.

Problemas de memória e concentração são comuns na exposição a vários desses metais. Você pode notar dificuldade para lembrar de compromissos, problemas para manter o foco no trabalho ou sensação de “névoa mental”. Mudanças de humor, incluindo irritabilidade inexplicável, ansiedade ou depressão, também podem ocorrer.

Sintomas físicos incluem fadiga persistente, dores de cabeça frequentes, formigamento ou dormência nas mãos e pés, tremores e problemas de coordenação. Em crianças, atrasos no desenvolvimento, dificuldades de aprendizagem e problemas comportamentais podem ser sinais de exposição. Além disso, o chumbo e o arsênio podem provocar anemia, e o arsênio tende a ocasionar espessamento da camada externa da pele (hiperqueratose) e faixas brancas transversais (linhas de Mees) nas unhas.

O chumbo afeta particularmente o desenvolvimento intelectual das crianças. Estudos mostram que mesmo níveis considerados “baixos” podem reduzir o QI e aumentar o risco de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. Em adultos, pode causar hipertensão e problemas renais.

Como se proteger: medidas práticas para o dia a dia

A boa notícia é que existem várias formas de reduzir sua exposição aos metais tóxicos. Na alimentação, procure variar os alimentos consumidos e dê preferência para peixes menores, como sardinha, pescada e cavala. Lavar em água corrente o arroz antes de cozinhar reduz significativamente resíduos superficiais. Evite consumir regularmente vísceras e limite o consumo de frutos do mar de origem desconhecida.

Em casa, se você mora em construção antiga, verifique a presença de tinta com chumbo nas paredes e considere sua remoção segura por profissionais. Instale filtros de água se houver suspeita de contaminação. Prefira cosméticos e produtos de higiene de marcas confiáveis e com registro na ANVISA.

Para crianças, compre apenas brinquedos certificados pelo INMETRO. Mantenha a casa limpa para reduzir poeira, que pode conter chumbo.

No trabalho, se você atua em área de risco, use sempre os equipamentos de proteção individual. Não leve roupas de trabalho contaminadas para casa. Faça exames ocupacionais regularmente.

Hábitos gerais importantes incluem não fumar (o cigarro é fonte de cádmio e outros tóxicos), manter uma dieta equilibrada e rica em alimentos antioxidantes, considerar a origem dos alimentos que consome e buscar avaliação de um especialista, especialmente se você suspeita de exposição.

Quando procurar ajuda médica

Procure um médico se você apresentar sintomas neurológicos persistentes sem causa aparente, trabalhar ou morar em área de risco para contaminação, tiver crianças com dificuldades de aprendizagem ou alteração de comportamento sem explicação clara, ou estiver planejando engravidar e tiver preocupações sobre exposição prévia.

Uma história clínica detalhada, assim como exame físico e neurológico, são fundamentais na avaliação da suspeita da intoxicação por metais. O diagnóstico de intoxicação por metais é feito através de exames específicos de sangue, urina ou cabelo. Outros

exames complementares como avaliação neuropsicológica e eletroneuromiografia também podem ser úteis.

O tratamento sempre envolve a remoção da fonte de exposição e medidas de suporte para os sintomas, além de manejo neurológico e/ou psiquiátrico, quando necessário. A terapia de quelação (com o uso de medicamentos que auxiliem na eliminação dos metais do corpo) pode ser considerada em alguns casos, principalmente de intoxicação aguda.

CONCLUSÃO

Prevenção é o melhor remédio

Os metais tóxicos são uma realidade em nosso ambiente, mas não precisamos viver com medo. O conhecimento é nossa melhor defesa. Ao entender as fontes de exposição e adotar medidas preventivas simples, podemos reduzir significativamente os riscos para nossa saúde e de nossas famílias.

Lembre-se de que os efeitos desses metais são cumulativos – pequenas exposições ao longo do tempo podem resultar em problemas significativos. Por isso, cada pequena ação preventiva conta.



pizza napoletana
e romana



Processo Artesanal

Nossas pizzas são
abertas a mão



100% farinha e
molho italiano



Leves, macias e crocantes

Maturação lenta e
semi natural



Prontas em no
máximo 10 min em
forno convencional



Ultracongeladas - maior preservação
da coloração, sabor e textura

Experiência Única de Sabor

Peça pelo WhatsApp: 11 916504242 | @ap42_pizzas
Rua Deputado João Sussumu Hirata, 662. Loja 2



VOCÊ DORME?

OU APENAS DEITA DE OLHOS FECHADOS

POR DR GUILHERME BRASSANINI

Entenda por que sono de qualidade vai muito além do número de horas na cama.

É cada vez mais comum ouvir, em consultório:

“Doutor, eu durmo, mas não descanso. O que está errado comigo?”

A pergunta é legítima. A resposta, também.

Dormir não é sinônimo de repousar.

E o tempo de cama, isoladamente, não garante um sono saudável.

Aqui temos nosso primeiro conceito dessa coluna, a “Eficiência do sono”.

Eficiência do sono é um indicador que expressa a proporção entre o tempo efetivamente dormido e o tempo total passado na cama.

Por exemplo, se uma pessoa permanece 10 horas na cama, mas dorme apenas 7 horas, sua eficiência do sono é de 70%.

Isso mostra que estar deitado não é o mesmo que estar dormindo.

Apesar do nome, é importante destacar que “eficiência do sono” não significa, necessariamente, que o sono foi eficiente do ponto de vista fisiológico ou restaurador. Trata-se de uma métrica quantitativa, e não qualitativa — ou seja, ela apenas informa quanto tempo do período na cama foi realmente usado para dormir, sem avaliar a qualidade do sono em si.

Para avaliar de fato a saúde do sono de alguém, precisamos olhar com atenção para três pilares

inseparáveis:

- Qualidade do sono
- Quantidade de sono
- Alinhamento com o cronotipo

Esses três pontos precisam estar em equilíbrio. E mais: devem ser analisados à luz da saúde geral do paciente, que pode incluir fatores psiquiátricos, neurológicos, metabólicos e hormonais que influenciam diretamente o sono.

Vamos por partes.

1. Qualidade do sono: não adianta dormir se o cérebro não “trabalha” durante o sono

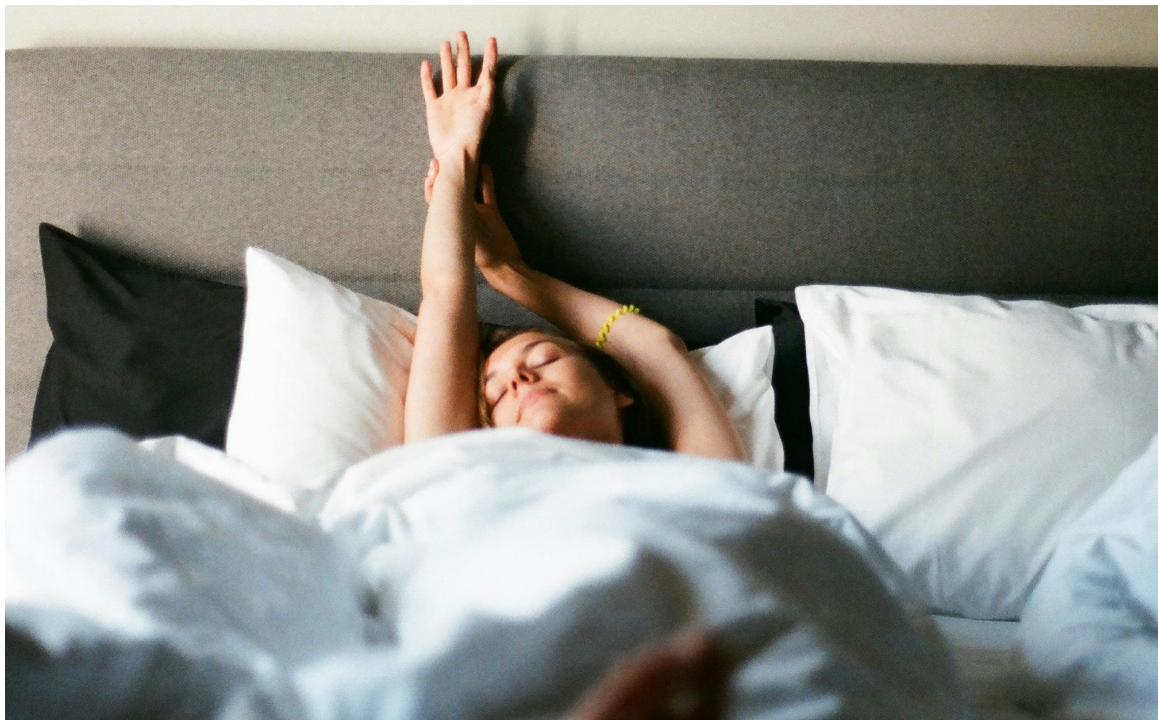
Um sono de qualidade é contínuo, profundo em seus momentos certos, e permite ao cérebro transitar de forma cíclica por todas as fases: do sono leve (N1 e N2), ao sono profundo (N3 ou sono de ondas lentas), até o sono REM, onde os sonhos mais vívidos acontecem e a consolidação da memória se dá.

Quando esse processo é interrompido — seja por microdespertares, estímulos ambientais, respiração fragmentada ou outros fatores — o organismo não realiza as funções regenerativas que o sono proporciona.

E aqui entram os distúrbios do sono.

Muitos deles são silenciosos, e o paciente sequer percebe:

- Distúrbios respiratórios do sono, como o ronco e a apneia obstrutiva do sono — que fragmentam



o sono e reduzem a oxigenação sanguínea

- Distúrbios do movimento, como o bruxismo e a síndrome das pernas inquietas
- Parassonias, como o distúrbio comportamental do sono REM (em que o corpo “atua” os sonhos) ou episódios de sonambulismo e terror noturno
- Insônia crônica, mesmo em quadros leves, que altera a arquitetura do sono e reduz sua profundidade

Avaliar a qualidade do sono, portanto, exige investigação clínica, exames objetivos (como a polissonografia) e análise individualizada do paciente.

2. Quantidade de sono: sim, dormir pouco ou demais faz mal

A ideia de que adultos precisam dormir entre 7 e 9 horas por noite não é um palpite — é uma diretriz baseada em evidência científica robusta.

Em 2022, a American Heart Association (AHA) atualizou seu tradicional índice de saúde cardiovascular (Life's Simple 7), incorporando o sono como um dos oito pilares essenciais da saúde cardiovascular — o novo Life's Essential 8 (American Heart Association, 2022).

“O sono adequado, entre 7 a 9 horas por noite

para adultos, é essencial para a saúde do coração e a longevidade.”

— American Heart Association, 2022

Estudos observacionais amplos demonstram que dormir menos de 6 horas ou mais de 9 horas por noite está associado a maior risco de doenças cardiovasculares, AVC e mortalidade geral (Liu et al., 2016; Itani et al., 2017; Javaheri et al., 2022 – Journal of the American Heart Association).

Inclusive, uma meta-análise com mais de 1 milhão de participantes demonstrou que a curva em “U” de risco cardiovascular está fortemente associada à duração do sono (Cappuccio et al., 2010 – European Heart Journal).

Além disso, a irregularidade dos horários de sono, mesmo que a média diária esteja dentro da faixa recomendada, aumenta a rigidez arterial e o risco de eventos cardiovasculares, especialmente em idosos (Zhang et al., 2023 – Journal of the American Heart Association).

3. Cronotipo: seu relógio biológico precisa ser respeitado

Você é do tipo que acorda antes do despertador, animado? Ou seu cérebro só “liga” mesmo depois das 10h?

Isso não é uma escolha. É cronotipo — uma característica biológica, modulada por fatores genéticos e hormonais.

Existem três perfis principais:

- Matutinos: têm pico de energia logo cedo e sentem sono mais cedo à noite
- Vespertinos: rendem mais à tarde e noite, com dificuldade de iniciar o dia
- Intermediários: transitam bem entre manhã e noite, dependendo do contexto

Forçar uma rotina contrária ao cronotipo natural leva a um quadro conhecido como jet lag social — que está associado a maior risco de ansiedade, depressão, ganho de peso, resistência à insulina e menor performance cognitiva (Wittmann et al., 2006 – Chronobiology International; Roenneberg et al., 2012 – Current Biology).

Ou seja, entender e respeitar o seu cronotipo não é apenas conforto — é questão de saúde.

4. O sono como espelho da saúde global

O sono não acontece de forma isolada. Ele reflete e interage com todas as áreas do corpo.

Muitas condições clínicas alteram diretamente os padrões de sono:

- Transtornos psiquiátricos como ansiedade generalizada, depressão, bipolaridade
- Condições neurológicas como Parkinson, Alzheimer, epilepsia
- Disfunções hormonais como hipotireoidismo, menopausa, alterações da testosterona
- Distúrbios metabólicos como obesidade, resistência à insulina e diabetes tipo 2

É comum, por exemplo, que distúrbios psiquiátricos causem alterações no sono REM ou induzam à insônia inicial, enquanto doenças metabólicas alteram a secreção de leptina e grelina, favorecendo acordares noturnos, fragmentação e apneia (Spiegel et al., 2004 – Annals of Internal Medicine).

O sono, nesse sentido, é um termômetro fisiológico da saúde global.

5. Além da biologia: os hábitos que silenciosamente destroem o sono

Mesmo com o cronotipo respeitado, exames normais e boa saúde geral, alguns hábitos cotidianos podem minar completamente a qualidade do sono:

- Consumo de álcool à noite, que reduz o sono profundo, fragmenta o ciclo e favorece roncos e apneia (Stein & Friedmann, 2005 – Alcohol Research & Health)
- Tabagismo, que estimula o sistema nervoso central e piora a qualidade do sono (Jaehne et al., 2009 – Sleep Medicine Reviews)
- Estresse crônico, que altera a secreção de cortisol e dificulta o início e manutenção do sono (Buckley & Schatzberg, 2005 – Psychiatric Clinics)
- Exposição à luz azul à noite, que inibe a produção de melatonina e desregula o ritmo circadiano (Chang et al., 2015 – PNAS)

O ponto é: o sono não começa quando você deita. Ele começa com a forma como você vive o seu dia.

Conclusão: mais que dormir, é preciso compreender o seu sono

Dormir bem não é sorte, nem luxo.

É uma função biológica fundamental para a saúde física, mental e emocional — e agora reconhecida oficialmente como um pilar da saúde cardiovascular pela American Heart Association (AHA, 2022).

Antes de buscar soluções rápidas, suplementos milagrosos ou dicas genéricas de internet, talvez o passo mais honesto e eficaz seja esse:

investigar a fundo como está seu sono hoje.

- Ele é contínuo e restaurador?
- Você desperta com energia — ou apenas menos cansado?
- Você conhece e respeita seu cronotipo?
- Há sintomas que você normalizou, mas que indicam algo maior?

Dormir bem exige estratégia, personalização e investigação clínica detalhada.

E você merece isso.



ABUSO FINANCEIRO

AMOR NÃO COMPRO COM PIX

POR SILVIA MACHADO

A frase não é minha — é do psicólogo Tom Costa — mas traduz com perfeição um dilema moderno: o quanto confundimos afeto com obrigação financeira.

O abuso financeiro não acontece só quando alguém é impedido de acessar seu próprio dinheiro ou quando um parceiro controla todas as contas da família. Ele também se manifesta de formas sutis, muitas vezes invisíveis, como quando a pessoa bem-sucedida sente que precisa pagar sempre a conta, sustentar familiares sem limites ou bancar amigos para ser aceita. É o famoso “se eu não fizer, vão achar que sou egoísta”.

Do outro lado, há quem transforme o carinho em chantagem: “se você me ama, paga” ou “se você me valoriza, resolve”. A generosidade vira moeda de troca, e o afeto passa a ser medido pelo tamanho da transferência. A linha entre cuidado e submissão é tênue — e frequentemente ultrapassada.

O problema é que essas situações, quando repetidas, podem se transformar em dependência financeira. E, em seu extremo, chegam ao que a Lei Maria da Penha define

como violência patrimonial: quando o agressor controla salários, impede o trabalho, retém bens ou até destrói documentos da vítima. As mulheres são as mais atingidas, mas não são as únicas.

Filhos também sofrem quando crescem sob a pressão de pais que usam o dinheiro como instrumento de controle, decidindo carreira, escolhas pessoais ou até relacionamentos. Homens, muitas vezes, se tornam o “banco oficial” da família e dos amigos, assumindo responsabilidades financeiras que não desejam, mas das quais não conseguem escapar sem culpa. E justamente por serem vistos como provedores, acabam invisíveis como vítimas de abuso.

É importante entender: o abuso financeiro não se resume a quem sofre, mas também a quem pratica — às vezes sem perceber. Sustentar, pagar ou resolver tudo para os outros pode parecer generosidade, mas também pode ser uma forma de aprisionar. Da mesma forma, aceitar sistematicamente esses privilégios sem reconhecer os limites do outro é uma maneira de explorar.

Prestar atenção é essencial. Para não ser você o abusador, ainda que bem-intencionado. E menos ainda refém do próprio sucesso, vivendo uma vida onde dinheiro deixa de ser fonte de liberdade para se tornar uma prisão dourada.

Dinheiro pode, sim, ser expressão de cuidado, parceria e construção conjunta. Mas quando se transforma em chantagem, obrigação ou ferramenta de manipulação, deixa de ser ponte de afeto para virar corrente.

No fim, amor se constrói com respeito, presença e liberdade. O Pix pode até pagar o jantar, a viagem ou o presente, mas jamais deve ser confundido com prova de amor. Porque amor, de verdade, não tem preço.



IMAGENS PEXEEL



A CONSTRUÇÃO DA BELEZA

POR DRA MARCELLA DELCOURT

Este ano vivi a experiência completar 50 anos e, quando me olhei no espelho para avaliar minhas rugas, fiquei feliz com o resultado do meu trabalho. Apesar de eu ter marcas normais da idade, com frequência ouço comentários de que pareço mais jovem. Sei que não é por acaso. Desde cedo me preocupei em como iria envelhecer e sempre estudei e pesquisei muito sobre esse assunto, mergulhando e me especializando em outras áreas da medicina como ortomolecular e do estilo de vida, implementando o que aprendia no meu dia-a-dia e na minha prática clínica. Fui disciplinada e cultivei hábitos que refletiram na pele e no bem estar: alimentação balanceada rica em proteínas e com baixo índice glicêmico, musculação, pilates, yoga, sono reparador, meditação,

ALIMENTAÇÃO

LIFESTYLE

TRATAMENTOS DERMATOLÓGICOS

EXERCÍCIOS



FOTO: FINOTTI

diversão e boas risadas. Na Dermatologia Estética, minha vivência na cultura francesa também me ensinou a valorizar a elegância discreta, a naturalidade e o cuidado contínuo, em vez de soluções rápidas ou artificiais. Afinal, a verdadeira estética não está em apagar o tempo, mas em atravessá-lo com harmonia, mantendo uma alma jovem. Como paciente dermatológica, fiz minha primeira aplicação de toxina botulínica (Botox) aos 28 anos na região dos olhos, e desde os 30 incorporei tecnologias de estímulo de colágeno como rotina anual. Periodicamente, realizo pequenas aplicações de biostimuladores ou ácido hialurônico, em pontos estratégicos, apenas para devolver a sustentação da estrutura facial e restaurar a qualidade da pele. E, claro, também trato da textura e aparência da pele com lasers, skinboosters e uma boa rotina de skincare. O segredo é o cuidado contínuo. A pele responde ao acúmulo de escolhas consistentes. Higienização correta, hidratação, proteção solar, sono e alimentação são a base. Mas com o passar do tempo, a produção de colágeno diminui, e é aí que entram os produtos e tecnologias médicas que estimulam a pele de dentro para fora, mantendo resultados duradouros e naturais. Com a minha experiência clínica, desenvolvi este ano um protocolo (para rosto e corpo) que simboliza essa filosofia de naturalidade: ele associa os aparelhos que mais tenho visto resultados satisfatórios em minha prática diária, o Coolfase, tecnologia de radiofrequência monopolar que estimula a produção de colágeno para firmar a pele, reduzir a flacidez e linhas finas, proporcionando um efeito lifting, com o ultrassom microfocado (Ultraformer MPT e Liftera Black), tecnologia que usa ondas de calor concentradas para estimular a produção de colágeno e reestruturar as fibras

de sustentação da pele, desde a derme até o músculo, fazendo também um efeito lifting e modelador do contorno facial. Essa combinação é personalizada para cada paciente e potencializa os resultados, já que atua em diferentes camadas da pele. O resultado já é visível após a primeira sessão, apesar de não ser uma transformação abrupta. Ele faz um rejuvenescimento progressivo em poucos meses: pele mais firme, luminosa e saudável, preservando a naturalidade da expressão. Costumo brincar que é um procedimento que é feito na clínica e depois o paciente vai para casa rejuvenescer pelos próximos meses. É o tipo de tratamento que gera elogios espontâneos sem que ninguém saiba exatamente o que foi feito, além de ir "colando" a pele para o futuro. Também gosto de associar bioestimuladores e skinboosters para potencializar o efeito desse protocolo, sempre focando na naturalidade do resultado e na qualidade da pele, construindo essa beleza futura. Mas o que sustenta todo esse processo de envelhecer bem é a visão integral da beleza. Nutrição adequada fornece a base para o colágeno. Exercícios fortalecem músculos e melhoram a função hormonal, circulação e disposição. O sono profundo regenera a pele. A meditação e a gestão do estresse também equilibram hormônios que, em excesso, aceleram o envelhecimento. Quando somamos esses pilares, às tecnologias de estímulo, criamos um ciclo virtuoso: corpo e mente saudáveis refletem na pele, e a pele bem cuidada reforça autoestima e vitalidade. Aos 50, não busco parecer alguém de 30. Busco, sim, ter uma pele firme, radiante e autêntica, refletindo uma vida de disciplina, leveza e autocuidado. Esse é o elogio silencioso da naturalidade: parecer bem, saudável e cheio de vida, sempre mantendo sua essência e personalidade. Que venham mais 50!

mood sleep

Melhora
qualidade
do sono

Reduz
ansiedade
e estresse

Reduz
despertares

Modula
o ritmo
circadiano



O PODER DOS EVENTOS DE BEM-ESTAR

CONEXÕES REAIS CHEIAS DE TRANSFORMAÇÕES



Mais do que nunca, buscamos conexões genuínas, momentos de paz e práticas que nos tragam equilíbrio e saúde. Por aqui, uma verdadeira onda de eventos de bem-estar tem conquistado corações, espalhando amor, cuidado e uma profunda valorização do cuidado consigo mesmo.

Desde aulas de meditação, equipes de corrida, yoga, retiros de descanso e workshop de bem-estar, programas de autocuidado, esses encontros têm se tornado verdadeiros refúgios para quem deseja desacelerar, pausar e se conectar com o próprio corpo [e mente], encontrar a comunidade que caminha junto. Eventos que celebram a saúde mental, a alimentação consciente, o contato com a natureza e a reconexão espiritual se multiplicam por todo o país, de cidades grandes a pequenas comunidades. Esses momentos de encontro e cuidado oferecem uma oportunidade preciosa de resgate do próprio tempo. O luxo de pausar, de cultivar o ócio bem vivido.

Seja qual for o momento que você esteja vivendo, lembre-se: cuidar de si é um ato de amor. E lembrar de reservar espaços no tempo para você mesma, sem culpa, é parte desse cuidado.

Como a WellMag fala com um público seletor e apaixonado pelo universo Wellness, é com alegria que compartilhamos que começamos com o pé direito nesse ano. Mergulhamos de cabeça nos eventos que celebram o cuidado com o corpo, a mente, a alma e o espírito.

WELLNESS DAY

Tiramos do papel o tão esperado **WellnessDay**, que teve sua estreia inesquecível no Panamby, graças à minha parceira dos eventos Nayra Rampazzo e a Vivi Palhares da Threelife Pharma, que patrocinou nosso primeiro evento. Esse evento deve acontecer quatro vezes ao ano, normalmente nas trocas de estações. Afinal, viemos para ficar!!! Não serão simplesmente ciclos pontuais.

O objetivo? Fazer as pessoas se reconectarem com esporte, estilo de vida, música e alimentação de forma leve, prazerosa e autêntica. Uma celebração do equilíbrio que desejamos promover e, que só se sustenta quando cada iniciativa reflete esse propósito.

A **WellMag se juntou ao ITBRANDS**, da Eva Bichucher e Luciana Giannella, para transformar ainda mais o universo Wellness. O que já era bom, ficou ainda melhor.

Juntas, estamos promovendo uma curadoria de conteúdo sem igual, serão 30 Talks, trazendo temas atuais e relevantes, tudo dedicado a aprofundar e expandir esse universo de autocuidado e bem-estar. O evento acontece de 30 de Outubro à 1º de Novembro no Rooftop 033. Clientes C6 Bank (patrocinador oficial) não pagam o estacionamento. Ah! E o mais importante o evento é GRATUITO.



Pensando no futuro, o que podemos esperar para 2026? Prepare-se, porque o calendário será ainda mais especial:

Mais WellnessDay - além dos eventos sazonais, vamos levar esse formato para empresas, promovendo cultura de saúde e bem-estar corporativo, alinhada ao propósito e ao ritmo humano.

Retiros e viagens de bem-estar exclusivos. em destinos especiais. com curadoria terapêutica, experiências únicas e espaços para silêncio, reconexão e renovação. para revitalizar corpo, mente e espírito, tudo cuidadosamente pensado.

Cada ação nossa será um passo na construção

de uma cultura de bem-estar não evento isolado, mas prática contínua e evolutiva. Nosso compromisso é continuar trazendo o melhor do universo Wellness, elevando cada vez mais o padrão de qualidade, autenticidade e conexão verdadeira. Porque para nós, cuidar do corpo da mente e do espírito é uma arte uma arte que queremos compartilhar. e que se fortalece quando cada detalhe carrega sentido.

Queremos que você faça parte dessa jornada de transformação de descobertas e de celebração do bem-estar em sua essência mais pura — no seu tempo, no seu ritmo, no seu formato. Vamos JUNTOS, porque o melhor ainda está por vir

be *you* tiful

POR NATHALY HACKRADT

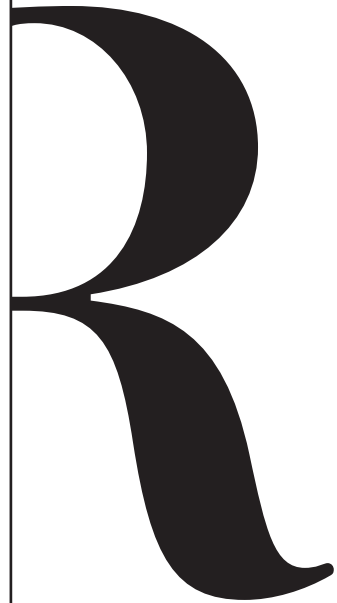
Consagrado como o maior salão do mundo (pelo Guinness World Records). Embaixador Global da Wella Professionals, acaba de lançar o "Sweet Glam", com as novas cores e tendências para 2026. **ROMEU FELIPE**, com seu jeito encantador, transforma cabelos em arte.



Da roça à Avenida Brasil: a jornada de Romeu, por trás do maior salão de beleza do mundo.

Há histórias que nascem do brilho, e há aquelas que nascem da coragem de acreditar, mesmo quando ninguém acredita por você. A trajetória de Romeu começa longe dos refletores e do glamour dos salões paulistanos: no interior de Pernambuco, onde um menino tímido, sonhador e cheio de medos descobriu, ainda criança, a magia transformadora que existe entre uma escova e um sorriso.

Enquanto muitos viam frivolidade no universo da beleza, ele via emoção. Romeu cresceu observando a mãe no salão, fascinando-se com o jeito como ela chegava cabisbaixa e, aos poucos, voltava a sorrir diante do espelho. Foi ali, entre cheiros de esmalte e secadores, que nasceu a semente do que viria a ser um dos maiores nomes da beleza mundial. Curioso e criativo, trançava os cabelos da irmã, testava penteados em sabugos de milho e sonhava em transformar o ordinário em arte - mesmo quando o pai o repreendia por isso.





O caminho, no entanto, nunca foi linear. Antes de se tornar o profissional reverenciado que é hoje, Romeu foi barbeiro, assistente e aprendiz. Trabalhou na Wella, onde aprendeu a técnica, a disciplina e a resiliência que moldaram sua base. Ali, foi testado em sua capacidade emocional e técnica, sendo constantemente desafiado a ser melhor. Mais tarde, dentro de um salão, encarou o baque de não ter clientes e precisou se reinventar. Com paciência, fez modelos, atendeu manicures e recepcionistas, construiu sua clientela do zero e, ao longo de oito anos, conquistou reconhecimento e confiança; passo a passo, cabelo a cabelo.

O convite para integrar o Creative, no Campo Belo, foi um divisor de águas. Mergulhou de vez no mundo dos loiros, das tendências e da exposição. Influyente, sua agenda chegou a ter 20 clientes por dia, em uma rotina insana que exigia mais do que técnica: pedia equilíbrio. O sucesso crescia, mas a pressão também. Vieram a ansiedade, o cansaço e, em certo momento, o *burnout*. Foi então que Romeu entendeu que, para transformar os outros, precisava primeiro cuidar de si.

Hoje, ele fala de autocuidado e bem-estar com a mesma intensidade com que fala de coloração. Terapia, meditação, yoga, corrida, musculação, práticas que o ajudam a respirar, encontrar seu centro e equilibrar corpo, mente e emoção. A longevidade, para ele, está diretamente ligada ao estilo de vida.

“É preciso estar bem por dentro para refletir por fora”, costuma dizer.

Apesar do sucesso, Romeu segue com os pés fincados na simplicidade que o formou. O menino do Recife ainda vive dentro dele, aquele que sonhava com uma boutique acolhedora e acabou erguendo o maior salão de beleza do mundo. O **Rom Concept**, inaugurado na Avenida Brasil, nasceu de um sonho pequeno que cresceu exponencialmente. O projeto, inicialmente idealizado com seu sócio Henrique, começou com uma equipe de 40 pessoas e hoje reúne mais de 500 colaboradores entre suas duas unidades. O reconhecimento do “*Guinness World Records*” como o maior salão de beleza do planeta foi a consagração de uma trajetória marcada por fé, disciplina e coragem de sonhar alto.

Mas, para ele, o verdadeiro luxo está longe do número de metros quadrados ou dos holofotes. O que o move continua sendo o mesmo que o encantava na infância: ver a transformação de uma mulher diante do espelho. Entender o que há por trás de cada mudança de visual (uma nova fase, uma superação, um recomeço). Acredita que o cabelo é um espelho da alma e que cada coloração carrega uma história.

“Quando alguém senta na minha cadeira, não é só sobre o loiro ou o corte. É sobre o que ela quer sentir. É sobre estar bem com a própria vida”, reflete.

Hoje, Romeu é também um formador de talentos. Mais de 100 mil profissionais já passaram por suas







mãos, inspirados não apenas por sua técnica, mas pela filosofia que ele ensina: o sucesso é consequência do amor pelo que se faz. “Eu trabalhei de graça, fiz o que fosse preciso para aprender. Quando você ama, o dinheiro vem como resultado. **A chave é fazer com o coração**”, repete.

Fora do salão, Romeu é um homem simples. Caseiro, apaixonado por seus cachorros, pela família e por momentos de silêncio. Gosta de malhar, assistir filmes e recarregar as energias longe do barulho da fama. Introspectivo, tímido e generoso, acredita que sua missão vai muito além de transformar cabelos, é transformar pessoas. “A transformação do outro me alimenta. É isso que me dá energia para continuar.”

Se pudesse reencontrar o menino de Pernambuco, o acolheria com afeto. Diria para acreditar mais em si, para não se cobrar tanto e para entender que o tempo tem seu próprio ritmo. Porque hoje ele compreende que o verdadeiro bem-estar não está em conquistar tudo, mas em estar em paz consigo mesmo. “Demorei a entender que bem-estar é se respeitar, se expressar, se permitir. É olhar a vida com leveza e cuidar do que realmente importa: você.”

Da roça às passarelas da beleza mundial, Romeu segue sendo o mesmo: um artista que acredita na força da transformação, a dos cabelos, e principalmente, a da alma.



A VOZ INTERIOR COMO CONFIAR NO INVISÍVEL?

POR SAMANTHA HACKRADT

Como a intuição pode transformar sua vida

Somos bombardeados por informações, opiniões e escolhas a cada segundo, fica cada vez mais difícil ouvir o que realmente importa: a nossa própria voz interior. No meio do barulho externo, existe uma força silenciosa, sutil e profundamente poderosa, que pode nos guiar para decisões mais alinhadas com quem somos de verdade. Essa força tem nome: intuição.

O que é a intuição, afinal?

Mais do que um palpite ou uma sensação sem explicação, a intuição é como um sistema de navegação interno, que une nossas experiências passadas, emoções e aprendizados para apontar caminhos, mesmo quando não temos todas as respostas racionais à disposição. É como se nosso corpo e mente criassem, em silêncio, um mapa invisível, pronto para desaparecerem.



Jay Shetty, coach e filósofo, descreve a intuição como uma extensão da nossa essência. Para ele, trata-se de uma “voz interior” que nasce da conexão com nosso EU mais verdadeiro. Quando silenciarmos o ruído do mundo, através da meditação, da atenção plena, do autoconhecimento, essa voz se torna mais clara, nos orientando com sabedoria e propósito.

A sabedoria que mora dentro de você

A intuição é uma habilidade que todos podemos desenvolver. Essa “voz” é fruto da nossa história emocional, uma combinação de tudo que já vivemos e sentimos. Ao aprendermos a escutá-la, ganhamos coragem para agir mesmo quando o medo e a dúvida tentam dominar.

Essa sabedoria interna, muitas vezes considerada mística, tem explicações científicas também. Joe Dispenza, neurocientista e autor, interpreta a intuição como um acesso ao nosso campo de consciência expandida, uma ponte entre mente, emoção e espírito. Segundo ele, quando nos colocamos em estados emocionais positivos através da meditação, podemos receber insights profundos, capazes de transformar nossa vida de forma real e duradoura.

Como a intuição se manifesta?

Nem sempre ela chega como uma resposta clara. Às vezes é uma sensação no corpo, um frio na barriga, um arrepio, uma paz inesperada ou um desconforto que grita mesmo quando tudo parece estar “certo”. Outras vezes, ela aparece em sonhos, coincidências, encontros inesperados ou até em detalhes da natureza. Sinais sutis, que nos convidam a olhar para dentro.

Esses sinais também se expressam no cotidiano moderno: nas mensagens que recebemos, nas conversas que surgem “do nada”, nas reações físicas diante de uma escolha. O desafio está em aprender a decifrá-los, separando intuição verdadeira de medo, ansiedade ou influência externa.

Como confiar cegamente nessa voz interior?

Como tudo na vida... Treino! O segredo está no equilíbrio. A intuição é uma aliada poderosa, mas não substitui a razão. O caminho está em escutar com atenção, analisar com clareza e agir com consciência.

Práticas como meditação, *journaling*, mindfulness e momentos de silêncio ajudam a limpar o “campo mental” e facilitam esse contato com a voz interior. Com o tempo, você começa a reconhecer o tom da verdadeira intuição, aquela que fala com calma, que traz clareza e que faz o coração vibrar em paz, mesmo diante de uma decisão desafiadora.

Como diria Carol Szajman, uma sábia amiga, seguir a intuição é um ato de coragem. É abrir mão do controle externo para confiar no que nasce dentro. Facilita a caminhada com mais leveza, segurança e verdade. Devemos cultivar essa escuta interna com mais confiança e alinhamento com seus valores e com seu coração. Afinal, o sentir é o primeiro saber.

Quanto mais praticamos essa escuta interior, mais sábios e conectados nos tornamos.

No fim das contas, a intuição é um lembrete de que você já sabe. Basta aprender a se ouvir.



ALERTA SILENCIOSO DOS ANEURISMAS

POR DR HENRIQUE ELKIS

COMO CUIDAR DO CORPO É CUIDAR DA VIDA

Recentemente, o apresentador Otaviano Costa compartilhou publicamente sua experiência com um aneurisma, chamando atenção para uma condição que, embora grave, muitas vezes passa despercebida até o momento de uma complicação.

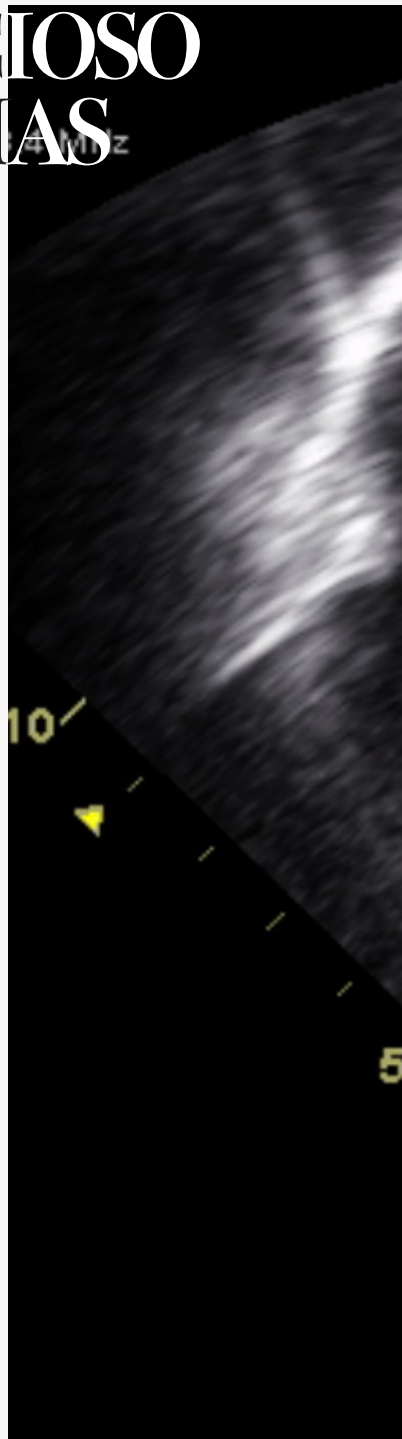
O episódio serviu como um importante lembrete: cuidar da saúde vai muito além de tratar sintomas. É sobre prevenção e escuta do próprio corpo.

Os aneurismas são dilatações anormais na parede das artérias, os vasos responsáveis por levar o sangue rico em oxigênio do coração para o resto do corpo. Imagine um elástico: quando esticado demais, ele vai afinando até se romper. É exatamente isso que pode acontecer com uma artéria enfraquecida.

O problema é que, na maioria dos casos, o aneurisma não dá sinais. Ele cresce em silêncio e só é descoberto durante exames de rotina ou, infelizmente, quando há uma ruptura, se transformando em uma emergência médica que pode causar sequelas graves ou até levar à morte.

Entre as principais causas estão hipertensão, colesterol alto, obesidade, tabagismo, hereditariedade e algumas doenças do tecido conjuntivo. Quando o aneurisma se forma no cérebro, pode causar o temido Acidente Vascular Cerebral Hemorrágico (AVCH). Já em órgãos como o baço, fígado, rins ou na aorta (a principal artéria do corpo), a ruptura pode levar a hemorragias intensas e fatais.

Mas há boas notícias: o avanço da medicina tem proporcionado tratamentos





minimamente invasivos, feitos por meio da Radiologia Intervencionista. Esses procedimentos utilizam stents, molas e endopróteses para “reforçar” a artéria e impedir a ruptura, tudo sem cortes, sem cicatrizes e com recuperação rápida.

Como destacou o caso de Otaviano, a detecção precoce faz toda a diferença e pode literalmente salvar vidas.

Por isso, o check-up anual é um dos melhores aliados do bem-estar. Exames simples, como o ultrassom abdominal, podem identificar alterações nas artérias antes que causem danos. Pessoas com histórico familiar de aneurismas devem redobrar a atenção e conversar com o médico sobre a necessidade de exames periódicos.

Além do acompanhamento médico, o segredo está nas escolhas diárias:

Alimentar-se bem, reduzindo gorduras saturadas e priorizando alimentos naturais;

Praticar atividades físicas regularmente;

Controlar a pressão arterial e o colesterol

Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool

E, acima de tudo, ouvir seu corpo.

O caso de Otaviano Costa mostra que informação, prevenção e autocuidado são as chaves para uma vida longa, equilibrada e saudável. Afinal, bem-estar é estar atento a si mesmo por dentro e por fora.



K-BEAUTY E A COREIA DO SUL

TRADIÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO JUNTOS

POR DRA ANA CLARA FARIA

Nos últimos anos, a Coreia do Sul consolidou-se como um dos polos mais importantes no desenvolvimento de dermocosméticos e tecnologias aplicadas à dermatologia. O chamado K-Beauty ultrapassou o status de tendência passageira para tornar-se um modelo de referência mundial. Mais do que uma indústria bilionária, representa a junção entre ciência de ponta, tradição cultural e uma filosofia de cuidado preventivo da pele que redefine padrões estéticos globais.

A força da inovação em dermocosméticos

O setor coreano investe pesadamente em pesquisa e desenvolvimento, especialmente em áreas de nanotecnologia, biotecnologia e regeneração celular. Ingredientes como peptídeos biomiméticos, exossomos, PDRN (polinucleotídeos) e fatores de crescimento já são amplamente explorados em fórmulas de uso tópico. A nanotecnologia, por sua vez, permite que ativos como a vitamina C, o ácido hialurônico e antioxidantes complexos sejam encapsulados em estruturas minúsculas, garantindo maior estabilidade, penetração cutânea e eficácia clínica.

Esse avanço não ocorre de forma isolada: universidades, startups e grandes conglomerados cosméticos coreanos atuam de maneira integrada em ecossistemas de inovação, promovendo uma velocidade de lançamento de produtos que impressiona até

os mercados mais maduros.

Dermatologia coreana: ciência aplicada com resultados visíveis

A medicina estética na Coreia do Sul também reflete essa mesma mentalidade inovadora. Protocolos dermatológicos combinam lasers de última geração, bioestimuladores e fios de sustentação com dermocosméticos funcionais de uso domiciliar. A filosofia é clara: resultados são maximizados quando a rotina clínica se integra ao cuidado diário.

Além disso, observa-se uma forte tendência de prevenção. Diferentemente da abordagem ocidental, muitas vezes voltada à correção, o público coreano valoriza iniciar tratamentos ainda jovem, de modo a preservar a qualidade da pele e retardar sinais de envelhecimento.

A cultura de proteção solar

Um dos aspectos culturais mais notáveis da Coreia do Sul é a consciência coletiva em relação à fotoproteção. O uso diário de protetor solar não é encarado como vaidade, mas sim como um hábito essencial de saúde. Produtos multifuncionais, com texturas leves e acabamento estético impecável, fazem parte da rotina de todas as idades, reforçando a ideia de que a pele deve ser protegida antes de ser reparada.

Essa prática cultural está intimamente ligada ao ideal estético asiático de pele clara, uniforme

e luminosa — mas, além da questão estética, reflete também uma compreensão científica da fotoproteção como principal estratégia contra o envelhecimento cutâneo e câncer de pele.

K-Beauty como influência global

A difusão internacional do K-Beauty mostra como a Coreia do Sul transformou inovação científica em soft power. Hoje, as prateleiras de farmácias e lojas especializadas no Ocidente estão repletas de essences, ampoules, sheet masks e filtros solares coreanos, cada um trazendo consigo a promessa de eficácia, sensorial agradável e acessibilidade.

Mais do que produtos, trata-se de exportar um estilo de vida: o cuidado com a pele como investimento contínuo, a valorização da pesquisa científica aplicada ao consumo cotidiano e a integração entre dermatologia, estética e bem-estar.

Um futuro moldado pela ciência

À medida que os avanços em biotecnologia, inteligência artificial e personalização cosmética se expandem, a Coreia do Sul continuará sendo referência no cenário mundial. O país não apenas acompanha as tendências globais: ele as cria. Ao unir tradição cultural, disciplina cotidiana e investimento em ciência de ponta, o K-Beauty mantém seu papel de liderança — não como moda, mas como paradigma de um futuro em que beleza, saúde e tecnologia caminham lado a lado.





BOSSA BRASILEIRA

CONCIERGE DE VIAGEM - POR FERNANDA BARONE



O novo tempo do luxo

O novo luxo no Brasil não se revela em ostentações grandiosas nem em lobbies cintilantes. Ele pulsa naquilo que é essencial: no ritmo da terra, na generosidade da cultura e na beleza da simplicidade bem feita. É o pão de fermentação natural servido ainda quente em uma fazenda histórica, o silêncio absoluto da Amazônia ao amanhecer ou o vento que dita o compasso em uma praia do Nordeste. O verdadeiro luxo, hoje, é o tempo — a pausa, a presença, o sentir. E, no Brasil, esse luxo vem sempre com bossa.

É nesse espírito que convidamos você a embarcar em uma viagem de descobertas pelo Brasil. Uma jornada por hotéis que não apenas hospedam, mas transformam. Lugares que unem propósito, autenticidade, wellness e bossa brasileira, refletindo as tendências globais do turismo de luxo em 2025 já apontadas por publicações como Vogue, Business, Virtuoso e Forbes. Entre elas, destacam-se o quiet luxury (sophistication discreta), o slow travel (tempo como novo luxo), o wellness integral (sono, natureza e terapias regenerativas), a biofilia (arquitetura integrada à natureza), o propósito e impacto positivo (sustentabilidade e comunidade) e a busca por autenticidade cultural. Nossa curadoria, traz o que há de mais inspirador para quem busca viver o país em sua forma mais sofisticada e verdadeira.

No coração da Amazônia, o **Cristalino Lodge** é um santuário de biofilia e propósito.

Ao se hospedar, o viajante não apenas descansa: participa de um projeto pioneiro de conservação ambiental. Trilhas guiadas por biólogos, observação de aves raras, torres que chegam à copa das árvores — cada detalhe revela a floresta como um organismo vivo. Aqui, o luxo é entender que sua estadia deixa um legado. Escolhemos o Cristalino porque ele sintetiza a essência do turismo transformador: preservar enquanto encantar e faz isso com bossa amazônica.

Do verde sem fim da Amazônia, seguimos rumo ao interior de São Paulo. Lá, em meio

à Serra da Mantiqueira, o luxo ganha outra textura: silenciosa, sofisticada e contemplativa. O **Botanique Hotel & Spa** é a tradução brasileira do quiet luxury. Suas paredes de pedra e madeira locais emolduram janelas para as montanhas, enquanto a gastronomia celebra ingredientes da região. O bem-estar se revela em rituais silenciosos, tratamentos inspirados na natureza e uma arquitetura que acolhe mais do que impressiona. Nossa curadoria inclui o Botanique porque ele revela como o Brasil pode ser sofisticado e contemporâneo sem perder sua alma — uma sofisticação com bossa da Mantiqueira.

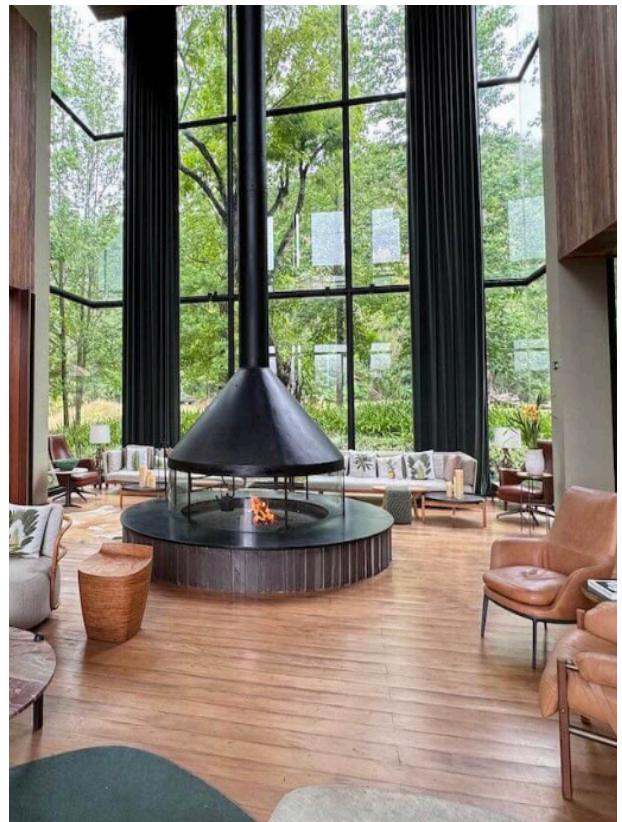


Se nas montanhas o luxo é o silêncio, no litoral do Ceará ele sopra com o vento. Entre dunas e mar, o Saline Taíba revela como a simplicidade pode ser elevada à elegância.

O hotel convida a viver ao ritmo do vento, da cultura nordestina e da cozinha local.

Nada aqui é excesso; tudo é leve, pensado para proporcionar tempo desacelerado. É a prova de que o luxo também pode ser descomplicado, um convite a se reconectar com a essência. Foi escolhido por traduzir uma das tendências mais fortes de 2025: viajar menos para sentir mais com a bossa descontraída do Nordeste.

Descendo pelo mapa, a Bahia se abre em cores e sabores. Em Itacaré, o **Txai Resort** é um pioneiro em unir preservação e hospitalidade. Seus bangalôs suspensos se integram à Mata Atlântica, seus projetos sociais fortalecem comunidades locais e o spa resgata terapias ancestrais. Estar ali é compreender que bem-estar não se limita ao corpo, mas se expande





para a mente e para a natureza. Incluímos o Txai porque ele inspira um Wellness profundo, que perdura muito além da estadia, com a bossa calorosa da Bahia.

Ainda na Bahia, mas agora em Trancoso, o luxo assume uma forma quase artística. O **UXUA Casa Hotel & Spa** é uma obra de arte viva. Casas restauradas, mobiliário de artesãos locais, jardins tropicais que parecem pinturas, cada detalhe carrega identidade. Mais do que um hotel, é um mergulho na cultura baiana, onde a comunidade está no centro da experiência. Escolhemos o UXUA porque ele expressa como poucos o encontro entre design, pertencimento e brasilidade, com uma bossa única que encanta viajantes do mundo inteiro.

Do sul da Bahia às areias alvas do Maranhão, a viagem continua em direção aos Lençóis. O



Casa Oiá Lençóis celebra a hospitalidade afetiva. Sua proximidade com uma das paisagens mais únicas do planeta se soma a detalhes que refletem a força da cultura maranhense: nos sabores, na decoração, no jeito de acolher. Nossa curadoria o destaca porque acreditamos que a autenticidade, quando bem cuidada, é a forma mais elegante de luxo — e a Casa Oiá traduz isso com bossa nordestina.

E se a alma pede silêncio, basta seguir para a Chapada Diamantina. Ali, o Refúgio na Serra devolve ao viajante algo que o mundo moderno insiste em roubar: tempo. Tempo para contemplar as serras, ouvir o silêncio, caminhar sem pressa. Em um mundo que corre, este hotel oferece o raro luxo da desaceleração. Foi incluído por traduzir, de



forma poética, a tendência mais preciosa de todas: o luxo do essencial - vivido com bossa mineira.

Do sertão às ilhas, Noronha nos espera com sua aura de preservação.

A **Pousada Hamares** mostra que sustentabilidade pode ser sinônimo de sofisticação. Integrada a um dos destinos mais protegidos do Brasil, proporciona experiências que unem mar, cultura e propósito. Nossa curadoria não poderia deixá-la de fora: Noronha é um manifesto vivo da sustentabilidade no turismo brasileiro — e de uma bossa insular que só se encontra ali.

Do Atlântico às Cataratas, a viagem ganha tom de espetáculo. O **Belmond Hotel das**

Cataratas oferece uma experiência que transcende a estadia. Quando a lua cheia ilumina as quedas, forma-se o raro arco-íris lunar — uma visão que poucas pessoas no mundo já testemunharam. É o exemplo perfeito do luxo experiencial: não é sobre o que você tem, mas sobre o que você vive. Escolhemos o Belmond porque



ele transforma a natureza em memória eterna, com uma bossa paranaense que se manifesta na grandiosidade e na delicadeza.

Em Minas Gerais, o luxo se reinventa como regeneração. **A Comuna do Ibitipoca** (Pousada e Reserva) é um ícone do turismo regenerativo. Cada detalhe tem propósito: recuperar o meio ambiente, fortalecer comunidades locais, criar experiências que unem natureza e cultura. Estar ali é sentir que o luxo também pode ser impacto positivo. É parte da nossa curadoria porque revela que sofisticação e regeneração podem caminhar lado a lado — com uma bossa mineira que transforma o tempo em herança.

Por fim, o Pantanal encerra a jornada com grandeza selvagem. **O Caiman** vai além de ser um refúgio de alto padrão: é também a casa do projeto Onçafari, que promove a conservação e a observação responsável da onça-pintada. Viver essa experiência é participar de uma história de preservação

e encantamento. Incluímos o Caiman porque ele mostra que o verdadeiro luxo é caminhar junto com a natureza e o faz com a bossa pantaneira, indomável e poética.

Esses hotéis não estão nesta seleção por acaso. Cada um deles foi escolhido porque entrega mais do que conforto: entrega propósito, beleza, autenticidade e impacto positivo. Eles mostram que o Brasil acompanha — e muitas vezes lidera as transformações do turismo de luxo mundial. São lugares que preservam, inspiram e emocionam. Lugares onde o luxo não é mostrar, mas sentir; não é acumular, mas viver com intenção.

E, acima de tudo, eles exemplificam o propósito da Concierge de Viagem: entender o momento e a dinâmica de cada viajante e conectá-lo ao destino ideal. Nossa missão é transformar destinos em capítulos de uma vida bem vivida, revelando um Brasil que respira autenticidade, se entrega em estado de presença e sempre viaja com bossa.

GIVE THERAPY



“Quando você escolhe produtos e rotinas que respeitam sua pele e o planeta, está promovendo saúde, autoestima e bem-estar de dentro para fora.

O desodorante **GUARD da Give Therapy** possui fórmula livre de alumínio, álcool e parabenos. Oferece proteção eficaz contra odores, permitindo a transpiração saudável que equilibra a temperatura corporal e elimina toxinas do organismo.

Ele ainda hidrata a pele, diminui as manchas escuras causadas pelos desodorantes comuns e é sustentável. Faça a escolha inteligente para seu bem-estar e o planeta. Experimente e sinta a liberdade de uma proteção natural e confiável!

Conheça a linha completa da Give Therapy no site www.givetherapy.com.br e descubra seu equilíbrio e bem-estar!

belize

Venha viver a *Belicidade!*

“ONDE O
Luxo SE ENCONTRA
COM A
Natureza”



Seu passaporte brasileiro é o suficiente para chegar no *'Paraíso'*.*

*Voos com conexão no Panamá e Guatemala "não tem a exigência de vistos para brasileiros".

Outras opções de voos via Estados Unidos, exigem visto americano. É necessário passaporte válido por pelo menos seis meses a partir da data de entrada em Belize e Certificado internacional de vacinação da febre amarela.

* Informações sobre vistos e vacinas podem mudar sem a necessidade de aviso prévio.



Consulte seu agente de viagens

visite:
Travelbelize.org/br/

YES,
WE DO

WELL MEDIA & COPY

SOCIAL MEDIA | COPY | STORY TELLING

@wellmediaco