

# WELL®

#48

**CAROLINE SZAJMAN**  
*o chamado do coração*  
**COM CAVALOS**

O FRETAMENTO COM EXCELÊNCIA

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



AMARO AVIATION

THE ART OF FLYING



SAIBA MAIS

# mood sleep

Melhora  
qualidade  
do sono

Reduz  
ansiedade  
e estresse

Reduz  
despertares

Modula  
o ritmo  
circadiano



# HELLO,

ISSUE #48 - NOV | DEZ - 2025

## *Uma carta de coração para nosso 2026.*

Amados leitores, que lindo chegarmos a Dezembro, o portal que nos convida à pausa e à reflexão mais profunda.

Este último mês chegou vibrando em tensões, rupturas necessárias, mas também carregado de novos começos, risadas que aquecem a alma, lágrimas que limpam e, acima de tudo, muito aprendizado e clareza. Acredito que “clareza” seja a palavra que define o meu ano. A clareza de quem somos, de quem escolhemos ser e de onde reside a nossa verdadeira alegria.

E, afinal, o que é que vamos empacotar e levar para 2026? Eu escolho a LEVEZA.

A leveza que nasce da autenticidade, o tema que pulsa no meu coração. Aquele tipo de leveza que não é ausência de peso, mas sim a certeza de que estamos caminhando no nosso próprio ritmo, sem carregar as expectativas alheias. Que as nossas relações no próximo ano sejam leves, fáceis, divertidas e, acima de tudo, verdadeiras. Que haja espaço para a magia do nosso ser florescer em cada troca e em cada conexão.

Essa edição de dezembro é um sonho que carreguei por quase um ano, e nasce do desejo profundo de que o mundo conhecesse a existência da minha querida amiga e inspiração, a Maga, cuja comunidade mágica me acolheu de braços abertos desde o dia um. Faz exatos dois anos que recebo sua força, sua delicadeza e seu amor, seja em workshops ou em conversas. Além dessa potência rara de nos escutar, nos acolher e nos empoderar para que descubramos a nossa própria força e quem realmente somos.

Nesta jornada de expansão e bem-estar, damos as boas-vindas à Dra. Giulia Godoy, que acabou de entrar para o nosso time de colunistas, trazendo um olhar integral sobre a cirurgia plástica e o nosso bem-estar físico e emocional. Aproveito para agradecer a Lu Felix, do Recreio dos Bichos, quem cuida dos meus “filhos peludos” com tanto amor. Um verdadeiro templo de carinho para nossos bichinhos.

Meu convite para este final de ano e para a virada de 2026 é: treine-se diariamente para se escolher.

Desejo a todos um final de ano feliz, repleto de amor, presença e verdade ao lado de quem amam. Que em 2026 você deixe a sua magia renascer.

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



## WELL.TEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt

Mídias | Diretora Editorial: Nathaly Hackradt

Fotógrafo: Rodrigo Finotti

Projeto Gráfico: Estudio S.A

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

**FOLLOW US:** @bywellmag

# CONTEUDO

## 1 VIBES

Explosiva e Quântica

- BIA DE LUCA (Terapeuta Vibracional)

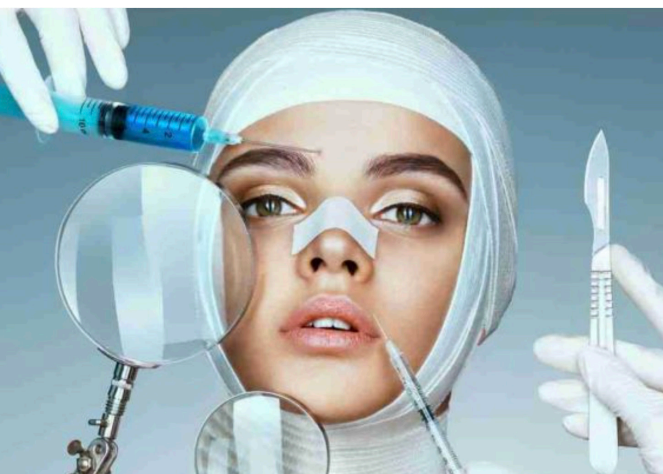
@BIADELUCA

## 2 PLÁSTICA

A nova cirurgia plástica

- DRA. GIULIA GODOY (PLÁSTICA)

@DRAGIULIAGODOY



## 3 SAÚDE

Estresse e longevidade

- PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA (Endocrinologista)

@DRFILIPPPEDRINOLA

## 4 CONEXÃO

As sombras que carregamos

- CAROL VELLOSO (Terapia e Antroposofia)

@ACAROLINAVELLOSO

## 5 MENTE

Insônia na perimenopausa

- DR. MARCUS ZANETTI (Psiquiatra)

@DRMARCUSZANETTI

## 6 SONO

Oura Ring

- DR GUILHERME BRASSANINI (Otorrino)

@DRGUILHERMEBRASSANINI



## 7 FINANÇAS

Riqueza silenciosa

- SILVIA MACHADO (Comportamento Financeiro)

@SILVIAMACHADOFINANCAS

## 8 DERMA

Longevidade celular

- DRA. MARCELLA DELCOURT (Dermatologista)  
@DERMATOLOGIACONSCIENTE

## 9 PET

Comportamento animal

- LUCIANE FELIX (Veterinária comportamental)  
@RECREIODOSBICHOS



## 10 INSIDE

Autenticidade

- SAM HACKRADT (Desenvolvimento Humano)  
@SAMHACKRADT

## 11 INTERVENÇÃO

Angioplastia arterial

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

## 12 ESTÉTICA

Pele como órgão emocional

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

## 13 CHECK-IN

Sicília

- 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



# EXPLOSIVA E QUÂNTICA

POR BIA DE LUCA

## OSALTO QUE ME TORNOU A MULHER QUE NASCI PARA SER

Eu nunca vivi dentro do padrão e, honestamente, nunca tentei. Desde muito cedo, eu sabia que pensar, sentir e agir diferente não era um defeito, era a minha assinatura. Enquanto muitos buscavam se encaixar, eu sempre tive um ímpeto quase visceral de expandir.

E foi dessa natureza inquieta, intensa e absolutamente fora da curva que nasceu Explosiva e Quântica, minha autoBIgrafia

O livro não conta a história de alguém que despertou depois de anos vivendo no piloto automático — porque essa nunca foi a minha realidade. Eu sempre fui uma mulher de intensidade, de perguntas profundas, de percepções que chegavam antes da lógica. Sempre fui rebelde no melhor sentido da palavra: aquela que não aceita um limite sem antes testar se ele realmente existe.

Mas, ainda assim, houve um momento crucial na minha vida em que algo mudou. Um ponto de virada vibracional. Um salto quântico.

### O desconforto que anuncia uma expansão

Mesmo com toda a minha ousadia e meu instinto natural de rompimento, percebi que havia um campo dentro de mim pedindo atualização. Não era uma crise comum — era um chamado. Um movimento interno que dizia: “agora você vai além”.

E quando a alma chama, o corpo sente. A vida responde. As portas que estavam fechadas começam a se mover.

Meu salto quântico começou quando entendi que a energia que me compõe é também a energia

que cria minha realidade. Eu, que sempre fui explosiva por natureza, descobri que podia direcionar essa força. Que podia transformar intensidade em consciência, rebeldia em clareza, instinto em expansão. Foi assim que mergulhei no universo quântico: radiestesia, física quântica, medicina vibracional, o Quantec Pro e tantas outras ferramentas que abriram um mapa interno que eu não sabia que existia — mas que sempre estiveram ali

A evolução não foi silenciosa. Foi profunda, vibrante, às vezes desconfortável e totalmente libertadora. As pessoas “normais” buscam estabilidade. Eu sempre busquei verdade.

E essa busca foi justamente o que me levou a me tornar a mulher que sou hoje.

De advogada a terapeuta vibracional e quântica, de profissional lógica a autora que une ciência, energia e alma, eu fiz um caminho que muita gente não entendeu até ver o resultado.

Porque quem vive fora da curva sempre chega primeiro onde os outros só chegam depois de uma crise.

Hoje, quando olho para a minha história, não vejo rupturas. Vejo uma evolução natural de quem sempre recusou o raso.

A mulher que nasceu dessa transição é: intensa por escolha, vibracional por consciência, ousada por natureza.

Explosiva na verdade quântica na consciência e livre pra ser tudo o que é.

É isso que compartilho em Explosiva e Quântica: não apenas a trajetória de superação, mas um convite para transformação interna. Uma jornada de coragem, de fé e de alegria

# Explosiva e Quântica

Bia De Luca



*minha*  
*Autobiografia*

“A vida não é o que acontece com a gente. A vida é o que a gente cria com a nossa vibração”.



# FORMA, FUNÇÃO E AUTENTICIDADE

A NOVA VISÃO DA CIRURGIA PLÁSTICA

POR DRA. GIULIA GODOY



## Uma Transformação Profunda na Cirurgia Plástica

A cirurgia plástica está passando por uma evolução silenciosa, onde o foco deixou de ser apenas a estética. Hoje, o objetivo é promover uma integração mais complexa entre anatomia, função e identidade. O propósito não é simplesmente “mudar o que incomoda”, mas sim harmonizar rosto e corpo com o estilo de vida e os desejos de cada pessoa.

## Busca por Naturalidade, Conforto e Autenticidade

No consultório, é cada vez mais comum encontrar pessoas interessadas em resultados naturais, conforto e autenticidade. Muitos pacientes buscam melhorias para respirar melhor, dormir melhor, se movimentar com liberdade e se sentir mais presentes em suas vidas, além de gostarem do que veem no espelho.

## Integração entre Forma, Função e Bem-Estar

O diferencial da nova era da cirurgia plástica está na integração entre forma, função e bem-estar. O objetivo é que esses elementos dialoguem e se complementem, gerando resultados mais naturais, estáveis e alinhados à identidade de cada pessoa. Quando essa harmonia é alcançada, a aparência melhora, o corpo funciona melhor e a autoestima é fortalecida de maneira genuína.

## Rinoplastia: Muito Além da Estética

A rinoplastia é um exemplo claro dessa abordagem integrada. Além da questão estética, procedimentos como correção de septo,

tratamento das válvulas nasais e redução dos cornetos podem transformar a qualidade da respiração. Isso impacta diretamente o sono, a disposição, o foco e até o humor do paciente. O resultado externo é apenas parte da mudança; o impacto interno costuma ser ainda mais significativo.

### **Rejuvenescimento Facial: Naturalidade como Essência**

No rejuvenescimento facial, as técnicas modernas de lifting não se limitam a “puxar” o rosto. Elas reposicionam estruturas, restauram suporte e devolvem expressão sem comprometer as características individuais de cada pessoa. A naturalidade é essencial: reconhecer-se no espelho, mas com uma aparência mais descansada e alinhada à fase atual da vida.

### **Pálpebras: Integração entre Forma e Função**

A queda natural da pálpebra superior pode diminuir o campo visual, gerar esforço excessivo da testa (causando tensão e dor de cabeça), prejudicar a hidratação dos olhos e transmitir uma expressão de cansaço. A blefaroplastia, quando indicada corretamente, não só rejuvenesce o olhar, como também melhora o conforto visual, a expressão e a funcionalidade, proporcionando leveza interna e externa.

### **Procedimentos Corporais: Respeito à Individualidade**

A lipoaspiração atual não busca padrões estéticos, mas respeita curvas, proporções e anatomia, oferecendo contorno para quem já cuida do corpo e deseja sentir-se melhor. Já

a mamoplastia pode aliviar dores, melhorar a postura e restaurar a confiança, permitindo mais liberdade em atividades físicas, roupas e gestos.

### **Planejamento Individualizado e Autenticidade**

Esse novo olhar exige diálogo, escuta atenta e planejamento personalizado. Uma cirurgia bem indicada transforma não só a aparência, mas também a relação da pessoa com o próprio corpo e sua rotina. Por isso, autenticidade é fundamental. A melhor cirurgia plástica é aquela que respeita a história, o ritmo e a identidade de cada paciente, e não simplesmente segue tendências.

### **Cirurgia Plástica como Ferramenta de Bem-Estar**

A nova cirurgia plástica é uma ferramenta para promover bem-estar, tanto interno quanto externo. Trata-se de aprimorar a função, valorizar a forma e honrar a identidade de cada pessoa.

#### **Três Pontos para Refletir Antes de Optar por um Procedimento**

**1.** O que você deseja melhorar: a forma, a função ou ambas?

Ter clareza sobre isso muda o planejamento cirúrgico.

**2.** O procedimento vai facilitar seu dia a dia?

Sono, respiração, visão, postura e movimento são tão valiosos quanto a aparência.

**3.** Como você deseja se sentir após a mudança?

Alinhar expectativas com o cirurgião plástico é essencial para a satisfação com o resultado.



# O MANEJO DO ESTRESSE NA SAÚDE

POR PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA

## QUAL O IMPACTO PARA A LONGEVIDADE?

Vivemos em um ritmo que nenhum organismo humano foi projetado para acompanhar. Entre prazos, telas, estímulos constantes e pouco tempo para pausas verdadeiras, o corpo passou a operar em “modo de sobrevivência” por longos períodos. E isso tem um custo alto. Hoje sabemos, com evidências sólidas, que manejar o estresse não é apenas algo emocional — é uma intervenção biológica capaz de influenciar hormônios, inflamação, imunidade, metabolismo e até a velocidade com que envelhecemos.

O estresse sempre fez parte da evolução humana, mas antes era agudo e passageiro. Agora é crônico. Quando o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal fica permanentemente ativado, o cortisol deixa de ser protetor e passa a agir como um acelerador silencioso de desgaste. Aumentam a resistência à insulina, a inflamação de baixo grau, a fadiga, a

fragmentação do sono e o risco cardiovascular. Até o humor e o comportamento alimentar mudam. E, em nível celular, ocorre algo ainda mais profundo: alterações epigenéticas que aceleram a idade biológica e impactos diretos em mitocôndrias, telômeros e vias inflamatórias, todos elementos centrais dos Hallmarks of Aging.

IMAGENS PEXEEL

Outro ponto essencial e muitas vezes negligenciado — é o impacto do estresse sobre o intestino e a microbiota. O estresse crônico reduz diversidade microbiana, aumenta a permeabilidade intestinal e interfere na produção de neurotransmissores como serotonina e GABA, essenciais para bem-estar, controle emocional e qualidade do sono. Essa relação bidirecional cria um ciclo: quanto mais estresse, pior a microbiota; quanto pior a microbiota, maior a vulnerabilidade ao estresse.

Hoje já conseguimos medir esses efeitos com precisão. Ferramentas como variabilidade da frequência cardíaca (HRV), cortisol salivar em curva, marcadores inflamatórios e testes de idade biológica mostram, na prática, o quanto o estresse afeta o organismo. Pessoas com maior exposição ao estresse crônico apresentam HRV mais baixa, maior inflamação e idade biológica superior à idade cronológica — um dos achados mais consistentes na medicina de longevidade.

A boa notícia é que o estresse é altamente modulável. Intervenções simples, consistentes e acessíveis podem reverter grande parte desses efeitos. Sono adequado, exposição à luz natural pela manhã, exercícios regulares (especialmente musculação combinada com aeróbico leve), alimentação rica em polifenóis e ômega-3, respiração profunda, mindfulness

e conexões sociais de qualidade atuam diretamente no eixo HPA e reduzem o “ruído interno” que mantém o corpo em alerta.

Práticas como coerência cardíaca, por exemplo, conseguem reduzir o cortisol em minutos. Estratégias nutricionais anti-inflamatórias ajudam a restaurar o equilíbrio da microbiota e melhorar a comunicação cérebro-intestino. Atividades físicas moderadas aumentam endorfinas, melhoram a sensibilidade à insulina e reduzem a inflamação. Além disso, propósito, significado e vínculos afetivos — pilares frequentemente ignorados — têm impacto mensurável em marcadores de saúde e risco de mortalidade.

No fim, a mensagem central é clara: regular o estresse é uma das intervenções mais poderosas para viver mais e melhor. Não se trata apenas de “ficar tranquilo”, mas de permitir que o organismo funcione no modo para o qual ele foi biologicamente projetado — um modo de segurança, regeneração e equilíbrio. Em um mundo que pressiona para ir sempre mais rápido, cuidar do sistema nervoso se torna um verdadeiro superpoder. E talvez seja essa a chave para ampliarmos não apenas a longevidade, mas, principalmente, o tempo de vida vivido com saúde, clareza mental e vitalidade.



# AS SOMBRAS QUE CARREGAMOS

POR CAROL VELLOSO

Do palco de Shakespeare à sabedoria tolteca: As sombras que carregamos

Há histórias que atravessam séculos porque iluminam algo essencial sobre a alma humana. Otelo, de Shakespeare, é uma delas. É uma narrativa sobre a mente quando se afasta da consciência e se conecta aos medos, traumas do passado. É o retrato de como palavras pecaminosas, suposições e feridas internas podem conduzir uma vida inteira ao colapso emocional. Séculos depois, D. Miguel Ruiz oferece o que talvez seja o antídoto mais direto para essa queda: Os Quatro Compromissos, obra que traduz a sabedoria tolteca e nos devolve a responsabilidade por aquilo que construímos dentro de nós. Quando colocamos essas duas obras em diálogo, algo precioso emerge. Shakespeare mostra a queda; Ruiz, o caminho de retorno. Um revela a força destrutiva das sombras não integradas; o outro, as práticas que nos conduzem de volta à lucidez, à presença e à liberdade.

Essas mesmas raízes medo, consciência, estão presentes em tantas mulheres que encontro diariamente: mulheres brilhantes, fortes, sensíveis, mas que ainda carregam histórias antigas como se fossem destino. A obra de M. Ruiz nos lembra que consciência não é um ato místico distante. É disciplina. É vigilância interna. É a capacidade de perceber quando estamos reagindo a antigas narrativas, quando estamos ouvindo mais a voz do medo do que

a da verdade, não refém das palavras ou ações de terceiros. Este é, essencialmente, o movimento da lapidação interior: reconhecer onde nossas sombras ainda nos conduzem, compreender suas raízes, e transformá-las em luz. A reconexão com esse núcleo é uma escolha. O encontro com a sombra, a cura das crenças herdadas, a reconstrução da voz interna,

a restauração da autoestima e o florescimento da mulher que já existe, mas ainda não se reconhece. Quando uma mulher se reconecta a si mesma, ela deixa de orbitar o passado e começa a irradiar. Ela volta a sentir seu próprio eixo. Ela recupera o sagrado da presença. E, como ensina a tradição tolteca, ela se torna artesã da própria consciência.

Não há tragédia que resista à mulher que decide olhar para dentro. Não há sombra que permaneça quando a luz da verdade é acesa. Talvez essa seja a mensagem mais atual entre Shakespeare e Ruiz: a queda é humana, mas a ascensão é escolha.

E esta escolha de se lapidar, de se libertar, de se reencontrar começa em nossa escolha. Se você sente que chegou o momento de se despir das narrativas antigas e construir um novo capítulo para sua vida emocional, espiritual e relacional, minha mentoria está aberta para mulheres que desejam esse retorno ao centro. Um retorno à própria luz.



IMAGENS PEXEEL



# DEPRESSÃO E INSÔNIA NA PERIMENOPAUSA

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

A transição para a menopausa é um período visto como desafiador para muitas mulheres, não apenas pelas flutuações hormonais, mas também pelo contexto psicossocial desta fase da vida: estressores de meia-idade e transição de papéis, que juntamente com percepções negativas sobre o envelhecer e eventuais dificuldades de autorregulação emocional, influenciam as experiências das mulheres com as mudanças da menopausa

No entanto, estudos recentes têm questionado a noção comumente aceita de que a menopausa está invariavelmente associada a distúrbios emocionais e a um maior risco de depressão em comparação com outras fases da vida da mulher. Mais do que uma regra para todas as mulheres na perimenopausa, alguns subgrupos específicos parecem ser mais vulneráveis e a manifestação de depressão na transição para menopausa resulta da interação entre diferentes fatores protetores e de risco, sendo alguns – mas não todos – específicos da menopausa (Quadro 1).

## QUADRO 1

### Fatores de Risco e Fatores Protetores para Depressão na Menopausa

#### 1. Fatores de Risco Relacionados à Menopausa

##### Tipo e Momento da Menopausa

- Menopausa precoce
- Menopausa cirúrgica (ooforectomia bilateral)
- Transição menopáusica prolongada

##### Sintomas Relacionados à Menopausa

- Distúrbios do sono
- Sintomas vasomotores (ondas de calor/ "fogachos") frequentes, graves e/ou noturnos

##### Fatores Hormonais

- Variabilidade dos esteroides sexuais
- Sensibilidade do humor ao estradiol

##### Atitudes

- Atitudes negativas em relação à menopausa ou ao envelhecimento

## QUADRO 2

### Fatores de Risco Psicossociais Estabelecidos

#### Histórico Pessoal

- História de depressão ao longo da vida
- Experiências adversas na infância

#### Estressores Psicossociais

- Eventos de vida estressantes
- Dificuldades financeiras
- Condição de minoria étnica
- Desemprego
- Falta de suporte social

#### Fatores de Estilo de Vida

- Sedentarismo
- Alimentação não saudável
- Sobrepeso e obesidade
- Tabagismo e uso de outras substâncias

#### Características de Personalidade

- Alto Neuroticismo, por exemplo

## QUADRO 3

### Fatores Protetivos Potencialmente Modificáveis

#### Fatores Relacionados à Menopausa

- Tratamento dos sintomas vasomotores
- Tratamento dos distúrbios do sono
- Atitudes positivas em relação à menopausa e ao envelhecimento

#### Fatores Psicossociais

- Bom suporte social
- Estilo de vida saudável
- Recursos psicológicos, como autorregulação emocional, estratégias de enfrentamento adaptativas e autoimagem positiva

Aproximadamente 75% das mulheres apresentam sintomas vasomotores durante a transição para menopausa, incluindo ondas de calor e sudorese, por vezes seguidos de tremores e calafrios. Os sintomas vasomotores podem impactar significativamente o sono, contribuindo para fadiga, dificuldades cognitivas e piora de sintomas ansiosos e

depressivos. Além disso, a apneia do sono afeta mais as mulheres na pós-menopausa e se associa um risco aumentado de declínio cognitivo. Importante neste sentido, 40–64% das mulheres na menopausa apresentam dificuldades de sono, particularmente despertares noturnos, e as queixas de dificuldade de memória, concentração e “brain fog” são frequentes. Existe uma relação recíproca bem documentada entre sintomas vasomotores, distúrbios do sono e sintomas depressivos na transição para a menopausa. Além disso, é relevante notar que o grau de incômodo causado pelos sintomas vasomotores parece prever mais significativamente as alterações de humor do que a sua frequência, destacando a influência da autorregulação emocional e características da personalidade nesta relação.

Do ponto de vista hormonal, estudos sugerem que uma maior variabilidade nos níveis de estradiol – mais marcantes no início da transição para menopausa – e possivelmente um declínio na progesterona podem aumentar o risco de sintomas depressivos, especialmente em mulheres vulneráveis. No entanto, os sintomas vasomotores podem se iniciar antes mesmo das mulheres ficarem consistentemente hipoestrogênicas e não estão necessariamente relacionados aos padrões do ciclo menstrual, sugerindo um papel também da redução da sensibilidade hipotalâmica a ação do estrogênio.

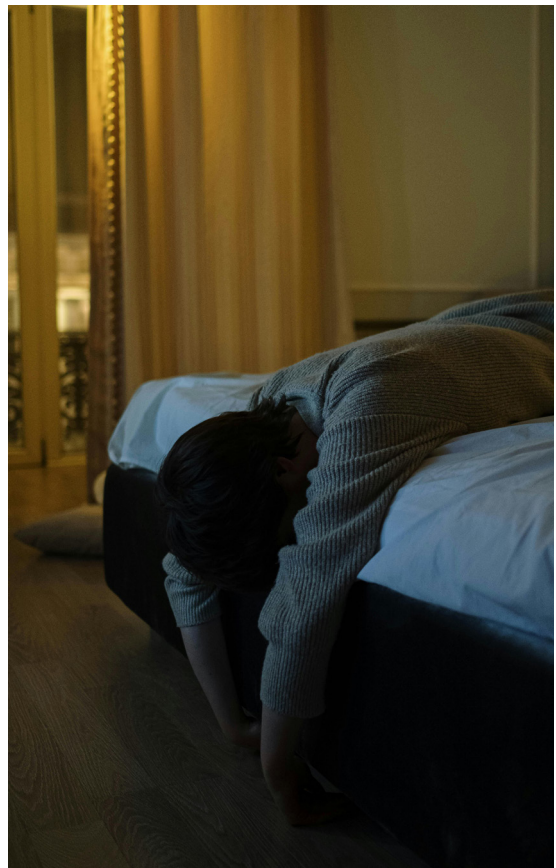
Médicos devem avaliar cuidadosamente mulheres com história de depressão durante a perimenopausa e não assumir automaticamente que sintomas psicológicos são atribuíveis às mudanças hormonais. O tratamento da depressão maior durante a perimenopausa é semelhante às recomendações terapêuticas para as outras fases da vida, incluindo não apenas a farmacoterapia, mas também a psicoterapia e as intervenções de estilo de vida. Antidepressivos inibidores seletivos

da recaptura de serotonina (ISRS) e inibidores de recaptção de serotonina e noradrenalina (IRSN) são considerados opções particularmente interessantes, já que muitos deles demonstraram eficácia também na melhora de sintomas vasomotores, assim como a Gabapentina para a abordagem da insônia associada a sintomas vasomotores. Para mulheres em transição menopáusica com diagnóstico prévio de depressão maior, deve-se considerar a manutenção dos antidepressivos devido ao risco aumentado de recorrência.

Fatores modificáveis como sintomas vasomotores graves, distúrbios do sono e estresse psicossocial devem ser alvos prioritários de intervenção. A psicoterapia pode ser particularmente útil quando os sintomas são causados ou exacerbados por estressores externos, incluindo eventos de vida e transições de papéis comuns em mulheres de meia-idade. A terapia cognitivo-comportamental para insônia é o tratamento com maior evidência de eficácia na melhora dos distúrbios do sono na perimenopausa. Além disso, terapias baseadas em mindfulness, acupuntura, práticas de integração mente-corpo (como a Yoga), exercício físico e uma alimentação saudável demonstram benefício não apenas no sono, mas na prevenção e mesmo melhora de sintomas depressivos, destacando a importância do estilo de vida na qualidade de vida também na transição para a menopausa.

O papel da terapia hormonal na melhora de sintomas depressivos na perimenopausa ainda é controverso. Estudos de intervenção trazem resultados inconsistentes, mas sugerem um benefício em potencial na prevenção e melhora de sintomas depressivos – porém não ansiosos ou cognitivos – em mulheres na transição para menopausa. No entanto, alguns estudos prospectivos populacionais notaram um aumento na incidência de alterações comportamentais e distúrbios cognitivos em mulheres recebendo terapia hormonal. A variabilidade na dose e tipos de hormônios utilizados nos estudos de intervenção, assim como o fato de estudos populacionais serem observacionais e não ponderarem aspectos importantes da terapia hormonal dificultam uma

conclusão definitiva. Neste sentido, em 2022 a North American Menopause Society publicou uma posição sobre terapia hormonal, na qual conclui haver evidências de que a terapia com estrogênios apresenta efeitos antidepressivos de magnitude semelhante aos observados com agentes antidepressivos quando administrados a mulheres deprimidas na perimenopausa, mas é ineficaz como tratamento para transtornos depressivos em mulheres na pós-menopausa. As terapias à base de estrogênios parecem potencializar a resposta clínica aos antidepressivos em mulheres de meia-idade e idosas, preferencialmente quando também indicadas para sintomas vasomotores, mas dados sobre terapias combinando estrogênio com progestágenos ou para diferentes progestágenos são escassos e inconclusivos. Dessa forma, o tratamento deve sempre ser individualizado, levando em consideração história prévia, sensibilidade hormonal e fatores psicossociais.





pizza napoletana  
e romana



#### Processo Artesanal

Nossas pizzas são abertas a mão



100% farinha e molho italiano



#### Leves, macias e crocantes

Maturação lenta e semi natural



Prontas em no máximo 10 min em forno convencional



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

## Experiência Única de Sabor

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



# UM ALIADO PARA ENTENDER (E MELHORAR) SEU SONO

POR DR GUILHERME BRASSANINI

OURA RING



IMAGENS OURA RING

## Oura Ring: tecnologia, autoconhecimento e sono - tudo no seu dedo

Nos últimos anos, falar sobre tecnologia e sono deixou de ser um papo só de especialistas. A busca por entender melhor como dormimos virou um tema comum — e necessário. Entre os dispositivos que vêm ganhando espaço nesse cenário está o Oura Ring, um anel inteligente, discreto e cheio de sensores capazes de monitorar dados relevantes sobre o nosso corpo, inclusive durante o sono.

Mas afinal, até que ponto esses dados ajudam? E será que dá pra confiar?

Como médico do sono, vejo cada vez mais pacientes chegando ao consultório com prints, gráficos e relatórios desses dispositivos — e isso pode ser ótimo... desde que a gente saiba o que eles realmente fazem (e o que não fazem).

## O que o Oura Ring faz?

O Oura Ring é um anel inteligente que utiliza sensores para coletar, dia e noite, uma série de informações fisiológicas. Entre elas:

Estágios do sono: estimativas de sono leve, profundo (N3) e REM;

Frequência cardíaca (inclusive em repouso) e variabilidade da frequência cardíaca (HRV);

Temperatura corporal, movimentos durante a noite e padrão respiratório;

“Readiness score”: uma pontuação que estima o nível de recuperação e prontidão do corpo para o dia seguinte.

Esses dados são sincronizados com o aplicativo do Oura e resultam em relatórios intuitivos que ajudam a entender como sua rotina influencia (positiva ou negativamente) a qualidade do sono

e da recuperação corporal.

Um estudo publicado no Nature and Science of Sleep mostrou que dispositivos como o Oura Ring conseguem atingir boa precisão na estimativa da duração total do sono, com resultados comparáveis aos de actígrafos validados. No entanto, a acurácia para identificar os estágios do sono ainda é limitada, especialmente quando comparada à polissonografia — que segue sendo o padrão ouro.

### **O que ele não faz (e é importante saber)**

O Oura Ring não é um dispositivo médico. Ele não diagnostica distúrbios do sono como apneia obstrutiva do sono (CID G47.3), insônia crônica, síndrome das pernas inquietas ou parassonias.

O que ele faz é funcionar como um espelho comportamental: ele te mostra tendências, padrões e variações que muitas vezes passam despercebidas no dia a dia. Isso pode ser extremamente útil para quem está buscando melhorar a saúde do sono — e, claro, pode servir como ponto de partida para uma investigação mais aprofundada com um especialista.

**Em resumo:** ele ajuda a enxergar, mas não substitui o médico.

### **Por que monitorar o sono é tão importante?**

Dormir não é apenas “descansar o corpo”. Durante o sono, ocorre uma verdadeira orquestra fisiológica que regula nossa imunidade, humor, cognição, metabolismo e equilíbrio hormonal. E o mais interessante? Tudo isso acontece sem que a gente perceba.

Por isso, dispositivos como o Oura podem ser aliados interessantes, não para substituir um exame, mas para estimular o autoconhecimento e promover mudanças reais, como:

Reduzir a exposição à luz azul antes de dormir;

Ajustar o horário das refeições e treinos;

Observar como o estresse impacta o sono;

Entender por que você acorda mais cansado em certos dias.

### **Conclusão de especialista**

Como especialista em Otorrinolaringologia e Medicina do Sono, com formação clínica e cirúrgica, vejo o Oura Ring e outros wearables como aliados no processo de conscientização, desde que usados com responsabilidade.

Se você busca um sono melhor, o primeiro passo é se observar — e nisso o Oura pode ajudar. Mas se houver sintomas como ronco, pausas respiratórias, insônia persistente, sonolência excessiva durante o dia ou despertares frequentes... aí é hora de procurar avaliação médica especializada.

Tecnologia ajuda — mas não substitui a escuta, o exame clínico e, quando necessário, uma polissonografia bem feita.

Porque no fim das contas...

Dormir bem é viver bem.

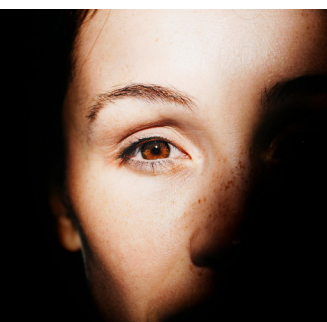
E conhecer o seu sono é o primeiro passo para transformar sua saúde.





# RIQUEZA SILENCIOSA O QUE VOCÊ VÊ?

POR SILVIA MACHADO



IMAGENS PEXEEL

## VOCÊ TREINA SUA MENTE PARA VER?

Ao longo deste ano, falei aqui sobre escolhas financeiras, comportamento, emoções, desvios, ilusões... e, sobretudo, sobre o impacto silencioso que o dinheiro tem na nossa vida. Para encerrar o ano em grande estilo, quero propor algo que vai além de números, planilhas e orçamento: um olhar para aquilo que você acredita.



Porque, no fim do dia, sua riqueza silenciosa ou barulhenta começa na forma como você enxerga o mundo.

Existe uma frase que gosto muito: o que você acredita se torna um filtro.

E, se é um filtro, define tudo: o que você percebe, o que ignora, o que acha possível e até o que acha que “não é para você”.

A neurociência ajuda a explicar isso. Nosso cérebro é uma máquina de economia de energia. Ele não quer reavaliar o mundo o tempo todo seria exaustivo. Em vez disso, funciona por predição: tenta adivinhar o que vai acontecer, usa atalhos, confirma aquilo que já conhece. E direciona a nossa atenção para o que combina com nossas crenças e expectativas. Você enxerga mais daquilo que treinou sua mente para procurar.

E isso vale para tudo: relacionamentos, carreira, oportunidades e, claro, dinheiro.

Se você acredita que “dinheiro só vem com sofrimento”, seu cérebro vai procurar confirmações disso. Se você acredita que “quem tem dinheiro é arrogante”, vai interpretar comportamentos alheios dessa forma. Se você cresceu ouvindo que “organizar a vida financeira é complicado”, vai desviar do assunto sempre

que puder. Não porque é verdade, mas porque o seu filtro está calibrado assim.

É por isso que trabalhar mentalidade não tem nada a ver com “pensamento positivo” vazio. Mudar crenças muda o que seu cérebro considera relevante. Muda o foco atencional. Muda a narrativa que você usa no dia a dia. E, como consequência, muda as decisões que você toma e as oportunidades que você enxerga.

Riqueza silenciosa a verdadeira — nasce exatamente desse lugar.

Ela aparece na calma de quem não precisa provar nada, no conforto de escolhas alinhadas, na segurança que vem do planejamento, na liberdade de tempo e de mente. Ela não está nos excessos. Está na clareza.

Então, para encerrar este ano, deixo uma pergunta para você:

quais crenças estão guiando o seu filtro hoje e quais você quer levar para o próximo ano?

Porque você pode atualizar sua vida financeira mas, se não atualizar seus filtros internos, sua mente continuará procurando o mesmo mundo de antes.

E você merece enxergar mais. Muito mais.



# LUXO DO VERÃO

## LONGEVIDADE CELULAR

POR DRA MARCELLA DELCOURT



O verão chega trazendo dias mais longos, viagens, pele à mostra e a vontade imediata de curtir a vida. Mas, enquanto buscamos aquele glow típico das férias, a dermatologia moderna lembra: o verdadeiro glow não vem do bronzeado, ele nasce dentro das nossas células. Cuidar da pele nesta época não é apenas escolher o protetor solar certo: é cuidar da energia celular, da integridade do colágeno e da saúde metabólica que sustenta o viço.

Pesquisas mostram que 80% do envelhecimento visível da pele é impulsionado por hábitos e fatores ambientais, e nenhum período do ano testa tanto a saúde cutânea quanto o verão. Exposição solar intensa, calor, suor, viagens, mudanças no sono e alimentação mais liberal elevam a inflamação, aumentam o estresse oxidativo e aceleram a degradação do colágeno.

Além disso, depois dos 25 anos, perdemos colágeno continuamente. Após os 30, a eficiência das mitocôndrias, as “usinas de energia celular” do nosso corpo, diminui. Isso significa que, nos meses mais ensolarados, nossa pele entra no terreno vulnerável: menos energia para reparar danos, mais suscetibilidade a manchas, flacidez e textura irregular.

Por isso, o verdadeiro segredo da beleza no verão vai além de prever o sol : é fortalecer o organismo de dentro para fora para que ele responda melhor ao calor e à radiação.

As férias trazem alegrias... e tentações. Mais açúcar, drinks gelados, sobremesas, refeições menos estruturadas e noites mais curtas elevam os processos de glicação, quando moléculas de açúcar (glicose) se ligam ao colágeno e o tornam rígido, quebradiço e envelhecido. Ao mesmo tempo, o calor somado à radiação ultravioleta aumenta a inflamação de baixo grau e estresse oxidativo, atacando as fibras de sustentação da pele. O resultado é perda de firmeza, desidratação profunda, manchas pós-sol, poros mais evidentes e um “cansaço” do tecido cutâneo que só aparece semanas depois, normalmente em março, quando vemos os estragos e a formação de rugas. Mas isso pode ser prevenido.

Para proteger sua pele no verão, no nível celular, entram os pilares da dermatologia regenerativa combinados com estratégias inteligentes para a estação:

**1. Fotoproteção oral:** defesa interna contra o fotoenvelhecimento

A fotoproteção oral não substitui o protetor solar, mas amplia a tolerância da pele ao UV e reduz inflamação, vermelhidão e formação de

manchas, os benefícios essenciais no verão. Ideal para quem passa muitos dias ao ar livre, viaja para destinos ensolarados ou de esqui, ou quem tem tendência ao melasma.

## INCLUA

- Polypodium leucotomos – reduz dano ao DNA, modula inflamação e diminui eritema após exposição.
- Pycnogenol – potente antioxidante que protege fibras de colágeno e melhora elasticidade.
- Antioxidantes orais (vitamina C, vitamina E, carotenoides) – reforçam defesa celular e combatem radicais livres induzidos pelo sol.

## 2 Hidratação, Antioxidantes e Fotoproteção inteligente - Trio obrigatório do verão!

Se a pele está devidamente hidratada, com a barreira cutânea forte, automaticamente diminui o risco de manchas, vermelhidão e envelhecimento precoce. Bronzeado bonito não precisa ser “queimado”, ele pode ser construído com exposição gradual, inteligente e segura.

## DICA

- Hidratantes com ceramidas e niacinamida
- Vitamina C de manhã ou nos ingredientes do filtro solar
- Protetor solar amplo espectro adequado para seu tipo de pele com reaplicação real a cada 2-3h
- Chapéu e sombra sempre que possível

## 3 Skincare com peptídeos regenerativos para firmar e recuperar

Peptídeos como Matrixyl e GHK-Cu enviam sinais às células para produzirem mais colágeno, essencial depois de dias de sol e piscina.



Cada escolha alimentar está cuidando (ou envelhecendo) seu colágeno.

## PRIORIZE

- proteínas magras (blocos de construção de colágeno)
- frutas vermelhas e cítricas (antioxidantes potentes)
- vegetais verde-escuros
- água e eletrólitos (para manter barreira cutânea íntegra)
- ômega-3 (modula inflamação)

Evite em excesso:

- açúcar e doces gelados
- álcool diário
- frituras

**4. Sono:** o antídoto mais poderoso contra o envelhecimento do verão

O corpo como um todo só faz reparo profundo no sono restaurador. Nas férias, horários bagunçados e noites curtas impactam diretamente na qualidade da pele.

## DICA

Para cada noite mal dormida, aumente ingestão de antioxidantes e hidratação no dia seguinte.

**5. Exossomos e PDRN:** o tratamento de consultório que dá reset pós-sol

Para pacientes que desejam resultados rápidos, tratamentos com exossomos e PDRN são uma das ferramentas mais avançadas da dermatologia atual, principalmente se forem associados a bioestimuladores de colágeno como ultrassom microfocado, radiofrequência e injetáveis. Além disso, eles reduzem inflamação, aceleram regeneração e devolvem luminosidade.

## DICA

Faça ao voltar da praia ou entre viagens, como um “detox regenerativo” da pele.

O verão é época de celebrar, viajar e brilhar. Mas, no futuro, sua pele lembrará exatamente o que você fez com ela nesses meses. A estética contemporânea não busca apenas beleza imediata, ela busca longevidade. O verdadeiro luxo é envelhecer devagar. É chegar em março com a pele iluminada, firme, íntegra. É usar a ciência a seu favor, mesmo nas férias.

Ao combinar hábitos conscientes com tecnologias regenerativas, boosters, peptídeos, exossomos, nutrição estratégica e sono profundo, você constrói uma beleza que não derrete ao sol: ela se fortalece, com a vitalidade celular construída diariamente.

Invista na sua pele, pois longevidade é o brilho mais sofisticado que existe!



## MINHA NECESSAIRE DE VERÃO

- **FILTROS SOLARES FACIAIS:** Isdin 90 Extrem (Isdin), Anthelios AE-Pigmentation 50 Color (La Roche-Posay), Anthelios Alta Cobertura 60 Color (La Roche-Posay), Capital Soleil UV Pigmentation 60 Color (Vichy), Photoderm Nude Touch (Bioderma), Heliocare 90 Compacto Oil-Free (FQM)
- **FILTROS SOLARES CORPORAIS:** Isdin Fusion Sport 50+ Gel Creme (Isdin), Anthelios UVMune 400 Dermo-Pediatrics 60 (La Roche-Posay), Isdin Hydrolotion 50 Spray (Isdin), Isdin Transparent Wet Skin 50 Spray (Isdin)
- **FILTROS SOLARES LABIAIS:** Isdin FotoUltra Stick Labial 50+ (Isdin), Anthelios 50+ Stick Labial (La Roche Posay), Epidrat Protetor Labial FPS 30 (Mantecorp), Bepantol Derma FPS 50 Protetor Labial (Bayer), Photoderm Max Stick Labial 50+ (Bioderma)
- **NUTRACÊUTICOS:** Helioral (FQM), Linha Heliocare oral (Cantabria Labs), Flebon (FQM), Eximia Temporize UV (FQM), Fórmulas Manipuladas Personalizadas.
- **ÁGUA TERMAL:** (La Roche Posay, Avène, Vichy)
- **CHAPÉU:** San Diego UVLINE (San Diego, Siena, San Raphael, entre outros)
- **PÓS-SOL:** Linha Restorative Face, Olhos e Pescoço (Alastin), Linha Cetaphil Healthy Renew (Galderma), Loção Corporal Multifuncional (Fórmula Ativa), Golden Tan Maximizer (Lancaster), Huile Prodigieuse Or (Nuxe), After Sun Lotion (Isdin)

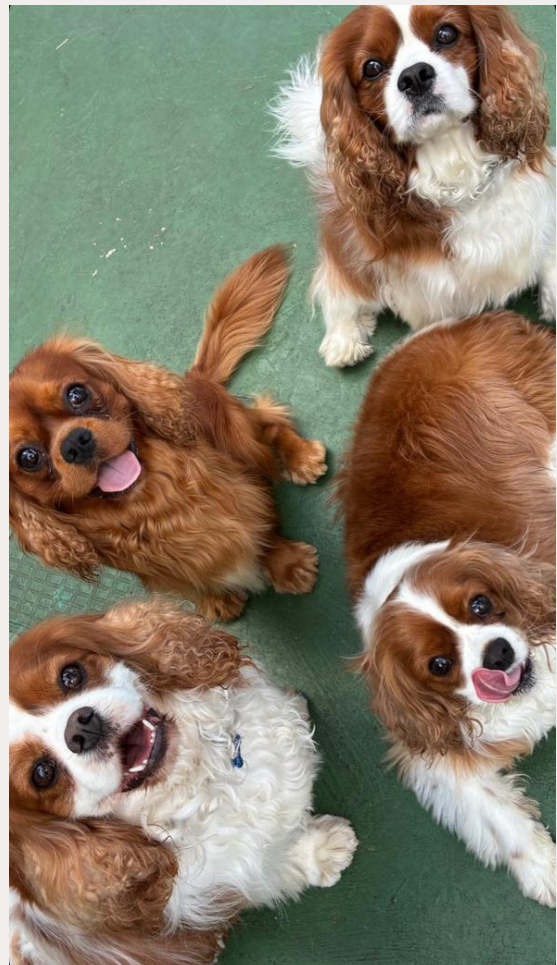
# COMPORTAMENTO ANIMAL

## O BEM-ESTAR DO SEU PET NO FINAL DO ANO

POR NATHALY HACKRADT

Entre tantas transformações na relação entre humanos e animais, uma conquista recente tem se destacado: tratamos, cada vez mais, nossos cães como membros da família. Nesse movimento, surgem espaços pensados para oferecer mais do que cuidado básico: locais que entendem o comportamento canino, respeitam suas necessidades emocionais e criam experiências enriquecedoras. É nesse contexto que o Recreio dos Bichos se torna referência. Fundado e conduzido por uma veterinária comportamentalista, Luciane Felix o espaço funciona como creche, hotel e centro de bem-estar integrado, oferecendo aos cães um ambiente que combina segurança, estímulo e afeto.

A proposta do Recreio é simples, mas poderosa: permitir que os cães vivam como cães socializando de forma equilibrada, explorando com liberdade, gastando energia de maneira adequada e recebendo atenção individualizada. Diferentemente de espaços tradicionais, a rotina ali é planejada com base em princípios de comportamento não punitivo e enriquecimento ambiental. Cada brincadeira, interação e atividade é pensada para oferecer estímulos físicos e cognitivos que promovem equilíbrio emocional. Isso significa que um cão não só brinca: ele aprende, se desenvolve e vive experiências que contribuem para sua saúde mental e socialização.



Para os tutores, isso se traduz em um benefício duplo. O cão volta para casa mais calmo, confiante e satisfeito ao mesmo tempo em que a família tem a tranquilidade de saber que o animal está cercado de supervisão técnica e cuidados veterinários. E para aqueles momentos em que o tutor precisa viajar, o hotel do Recreio oferece uma continuação natural desse cuidado, com monitoria contínua, rotina adaptada e atenção personalizada, mantendo familiaridade e conforto mesmo longe de casa.

Mas se existe uma época em que esse olhar atento ao bem-estar se torna ainda mais necessário, é o fim de ano. Festas, viagens, visitas e fogos podem ser especialmente estressantes. Não são poucos os cães que sofrem com mudanças de rotina, barulhos inesperados e estímulos excessivos. E é justamente agora que ambientes preparados como o Recreio dos Bichos podem fazer a diferença. O espaço ajuda a manter estabilidade emocional em um período cheio de imprevisibilidades, garantindo que os cães tenham estímulo, segurança e acolhimento.

Ainda assim, em casa, há muito que o tutor pode fazer. Manter horários regulares de alimentação, passeios e descanso traz previsibilidade e reduz ansiedade. Reservar momentos diários de brincadeira ativa, seja procurar petiscos pelo ambiente, puxar cordas, brincar de buscar, ajuda a gastar energia e aliviar tensões acumuladas. Oferecer brinquedos interativos e desafios de faro pode transformar o tédio em curiosidade. E, claro, é essencial reforçar cuidados básicos de saúde, higiene e alimentação, especialmente diante das tentações gastronômicas das festas.

O mais importante, no entanto, é lembrar que cães são animais altamente sociais e afetivos. Nada substitui o vínculo. Um toque, um olhar, uma rotina compartilhada, um momento de presença genuína tudo isso forma a base do

bem-estar canino. E quando esses elementos se somam a ambientes preparados, como o Recreio dos Bichos, alcançamos o que há de melhor para eles: uma vida equilibrada, leve e rica em experiências positivas.

Acreditamos que bem-estar é um conceito amplo e inclui os seres que caminham ao nosso lado. Cuidar do seu cão é também cuidar da harmonia da sua casa e do seu próprio emocional. E espaços como o Recreio dos Bichos mostram que, quando entendemos profundamente as necessidades dos animais, criamos uma convivência mais saudável, amorosa e humana. Afinal, quando o cão está bem, todo o lar respira melhor.



# Revelar

## O CAMINHO DE VOLTA A MIM

POR CAROLINE K. SZAJMAN | @caroline\_kovari\_szajman



Em um retiro na Espanha, em 2021, que algo em mim acordou.

Eu senti uma conexão tão profunda com os cavalos que não havia volta.

Não foi uma decisão, não foi um projeto, não foi um plano foi uma clareza.

Os cavalos me ensinaram comunhão, pertencimento, presença e como liderar a minha própria vida.

Um reconhecimento.

Como se eu estivesse lembrando algo que meu corpo já sabia.

Naquele momento, eu ainda não fazia ideia do que viria a nascer a partir disso.

Só sabia que minha vida tinha mudado. Antes da Essência existir, ela me chamou. Morei muitos anos fora do Brasil. E quando fui guiada a voltar em 2019, algo inexplicável aconteceu. Assim que o avião pousou, eu tive uma visão uma casa e uma cachoeira, tão nítidas que pareciam memória.

Por um ano inteiro, todos os dias, pedi por aquele lugar. Pedi para que a visão se materializasse. E um dia, ela apareceu.

O terreno, a luz, a água, a floresta tudo em perfeita sincronicidade com tudo o que vinha falando comigo.

Naquela época eu estudava sobre os Essênios. E a fazenda que fomos visitar naquele dia chuvoso de setembro se chamava: Essênia.

Eu sou apaixonada por cogumelos e lá, o antigo proprietário plantava shiitake.

Eu falo com animais, ensino comunicação animal e na pequena casa azul da Essênia havia pendurado um quadrinho com a oração de São Francisco de Assis, que eu cantava todos os dias.

Era impossível não ver. Era impossível negar. Foi assim que surgiu a Essênia:

Não como uma escolha, mas como um chamado.

Mais uma vez, o universo falando comigo através de sinais, símbolos e sincronicidades.

A Essênia chegou antes de eu saber para quê. Hoje eu sei: ela chegou para os cavalos, para as pessoas, para mim e, para me lembrar a viver em verdade, em natureza e regida pelo coração.

A Essênia um espaço que me escolheu antes de existir

A fazenda que hoje é meu refúgio estava sendo construída em São Francisco Xavier, em meio à floresta viva, à água cristalina e à presença constante dos animais selvagens.

Era como se a natureza estivesse me preparando para algo que eu ainda não compreendia.

A sincronicidade era tão clara que às vezes parecia uma conversa silenciosa: entre a Terra, os cavalos, esse lugar que eu ainda nem chamava de casa, e aquilo que estava despertando dentro de mim.

Foi nessa época que eu vi a Luna a primeira égua da Essênia. Vi antes mesmo de ela chegar.



Em 2022, decidi que estava pronta para ter meu primeiro cavalo. Pedi a um amigo que encontrasse um para mim seria meu presente de aniversário.

E então, por dois dias seguidos, eu via um cavalo preto, o tempo todo, dentro de mim.

Eu vi a Luna. Alguns dias depois, meu amigo ligou:

“Carol, encontrei seu cavalo.” E eu perguntei:

“Ela é preta?” Ele respondeu: “Sim.”

Assim Luna a abridora de portal, a mãe do amor chegou. Exatamente como eu tinha visto.

Como se dissesse: “Eu estou vindo. O movimento está começando.” Era para nós para a família

Quando Luna chegou, não havia nenhum objetivo além de sentir, receber e compartilhar com minha família o presente dos cavalos.

Sentir o que é estar com um cavalo por perto.

Sentir o corpo reagindo. Sentir a verdade daquele encontro.

Era para vivermos essa relação em autenticidade, sem expectativas. Eu e minha família.

E foi assim, sem esforço, sem procurar, sem planejar, que a manada da Essênia começou a se formar.

Um a um, os cavalos foram aparecendo. Se apresentando. Se aproximando. Cada um com uma força própria. Com uma história, mas trazendo uma energia específica, quase ancestral, que eu reconhecia de um jeito que não sei explicar — mas sei sentir.

Não fui eu que escolhi esses cavalos. Eles me escolheram. Me chamaram. Se apresentaram.

Alguns nasceram aqui. E eu só escutava.

A manada da Essênia cada cavalo, um mestre Com o tempo, percebi que todos eles tinham um papel.

Não um papel “pelo que fazem”, mas pelo que são. Cada cavalo um mestre, um espelho,



trazendo um aspecto profundo da vida: verdade, limite, entrega, sensibilidade, presença, coragem, rendição.

E conforme eu era guiada a receber essa manada, algo ficou claro: o que estava nascendo não era um hobby, nem um projeto. Era um chamado. Um caminho. Uma vocação. Uma missão que eu não procurei, mas que me encontrou.

E foi desse espaço que nasceram os retiros.

Não como produto. Não como ideia. Mas como continuação natural do que eu estava vivendo.

### **AS VIVÊNCIAS: a vida pedindo passagem**

- O Chamado do Coração.

- O Ser Natureza.

- U/Manada.

Eles não foram criados para ensinar. Foram criados para revelar.

Revelar o que acontece quando pessoas (homens, mulheres e crianças), entram em contato com a verdade dos cavalos e da natureza viva da Essência.

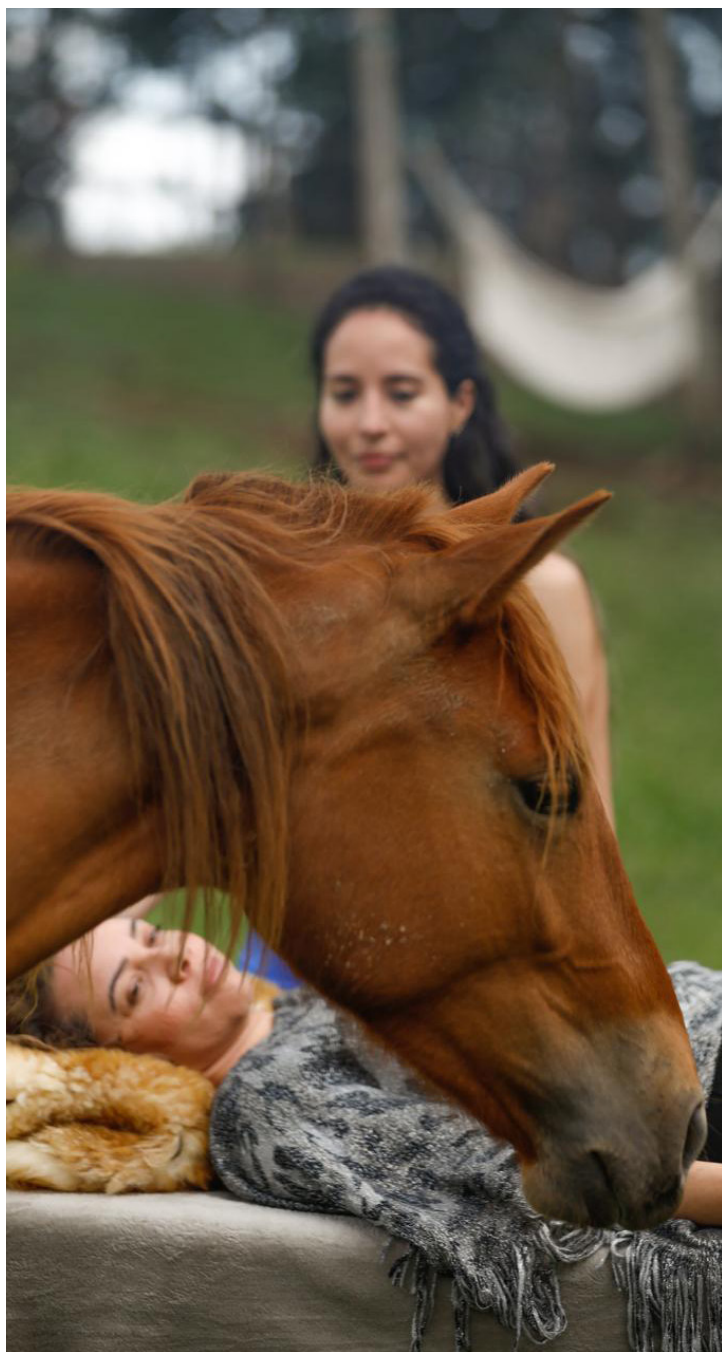
Revelar como o corpo volta quando é visto.

Como o coração se abre quando é aceito.

Como a alma respira quando está segura

Revelar como o campo dos cavalos atua no nível mais profundo: o campo sistêmico, onde histórias familiares aparecem com clareza; o campo emocional, onde tensões se liberam; o campo cardíaco, onde o humano sincroniza com o ritmo do cavalo; o ancestral, onde tudo encontra ordem.

Foram os cavalos que me mostraram que isso precisava existir. E eu apenas segui.



**O Chamado do Coração: o lugar onde tudo se revela**

Neste retiro de três dias, tudo começa pelo coração não como ideia, mas como fisiologia.

O campo cardíaco de um cavalo é até dez vezes maior que o nosso.

Quando você chega perto, o seu ritmo se ajusta ao dele. A respiração se aprofunda. O corpo desarma. A mente silencia. E é nesse silêncio que a verdade aparece.

Aqui, eu vejo pessoas se reencontrando com algo que tinham esquecido: a sensação de estar seguro dentro do próprio corpo. Não é sobre curar. É sobre lembrar.



**O Ser Natureza: o corpo que retorna ao seu ritmo original**

É um retorno. Seis dias vivendo dentro da floresta, bebendo água limpa, escutando o silêncio que a mente não escuta na cidade, convivendo com cavalos que revelam e reorganizam o campo.

Aqui, natureza deixa de ser destino. Passa a ser identidade.

Cada banho de cachoeira, cada caminhada com o pé na terra, cada encontro com a manada dissolve excessos. E o que sobra é real.





IMAGENS: RITTA MARTINS

### U/Manada: o pertencimento que nunca te ensinaram

A manada é um organismo vivo. Um sistema. Um campo que funciona em ordem instintiva, espontânea, inteligente. Dentro dela, não existe máscara.

O que está desalinhado aparece.

O que está exagerado se revela.

O que está ausente se mostra.

O que precisa ocupar seu lugar, ocupa.

U/Manada é sobre lembrar sua função, seu papel, seu lugar no todo.

Não apenas na manada. Na humanidade.

É um retiro que revela a estrutura interna: como nos organizamos, como nos relacionamos, como pertencemos ao mundo.

A manada mostra com uma clareza que nenhum espelho humano oferece o lugar que é seu por direito.

E quando você ocupa esse lugar, a vida inteira se reorganiza.

A medicina dos cavalos milhões de anos de sabedoria

Os cavalos estão aqui há mais de 50 milhões de anos. Sobreviveram porque aprenderam a sentir. Eles percebem o medo que tentamos esconder. Sentem no cheiro o que o corpo não admite.

Enxergam no olhar o que a alma não consegue dizer. Captam no campo energético o que está desalinhado. Eles não pedem força, pedem verdade.

Uma vez que você é visto por um cavalo, sua vida não é mais a mesma.

Hoje, quando olho para trás... vejo que tudo começou antes de começar. Antes de eu entender, de eu escolher, de eu imaginar.



IMAGENS: RITTA MARTINS

Vejo que foi a Luna. Foi a floresta. Foi a água pura cristalina. Foi a visão no pouso do avião, a Essência...a manada... o campo.

Foi a vida inteira me chamando para o que sempre foi meu caminho.

E hoje, cada retiro, cada pessoa, cada encontro entre humano e cavalo confirma a mesma verdade:

Eu não decidi estar aqui, fui chamada.

E responder a esse chamado é a coisa mais verdadeira que já vivi

# UM RELATO DA VIVÊNCIA

## A POTÊNCIA DE SER GUIADA PELOS CAVALOS

Foram apenas três dias — mas o que vivi ao lado dos cavalos pareceu um mergulho num outro tempo, num outro espaço... talvez até numa outra versão de mim mesma. Tudo começou de forma suave, quase tímida: o sol nascendo cedo, o silêncio da fazenda, a sensação de que algo maior já estava se preparando para acontecer. E, aos poucos, fui entrando nesse campo onde o corpo fala mais que a mente e onde a alma encontra espaço para respirar.

A energia do grupo foi abrindo caminhos, mas foram os cavalos que realmente me tocaram. Eles chegam devagar, observam, sentem. Não julgam, não pressionam, não pedem que você seja diferente do que é. E é exatamente aí que mora a beleza: diante deles, eu não tinha como esconder nada. A cada aproximação, a cada olhar, a cada passo... algo em mim ia se desfazendo e se recompondo ao mesmo tempo.

No primeiro dia, senti uma presença amorosa me acompanhando desde o início. Quando o Thor se aproximou gentil e tranquilo foi como se tivesse me reconhecido antes mesmo de eu reconhecê-lo. Acariciar seu corpo quente, rígido e macio me trouxe uma paz que eu nem sabia que estava precisando. Era como se ele dissesse, sem palavras: pode descansar.

O segundo dia me trouxe clareza. Em meio às dinâmicas, percebi como meu coração lidera mais do que eu imagino, como meu campo fala antes de mim, como minha alma sabe o caminho quando eu permito que ela tome a frente. O cavalo me mostrou isso com uma precisão amorosa: apesar de tudo ao redor, das distrações, dos ruídos, ele me acompanhava quando eu realmente me alinhava com o que queria. Foi um espelho perfeito e ao mesmo tempo desarmante.

E então veio o último dia. Já com aquela tristeza de estar acabando, o último dia no paraíso. O mais profundo. Ser vendada, conduzida e simplesmente confiar... até subir no cavalo apenas sentindo. O instante em que deitei sobre ele, ainda às cegas, foi o ponto em que tudo se calou dentro de mim. Meu coração batia no mesmo ritmo que o dele. Ouvei sua barriga, senti suas vibrações, percebi o quanto meu corpo se entregava sem resistência. Era como se, naquele espaço, eu lembrasse que a intuição sempre soube, que **o sentir é meu primeiro saber** e, que não preciso lutar para existir no meu próprio ritmo.

Foi uma entrega tão verdadeira, tão inteira, que parecia que o mundo havia parado para que eu pudesse me encontrar.

Os cavalos têm essa força: mostram a potência sem agressividade, com uma sabedoria sem esforço, a verdade sem palavras.

Nesses três dias, algo em mim se reorganizou. Me senti mais presente, mais conectada, mais eu. E levo comigo o que eles me ensinaram sem dizer nada: que a vida pode ser mais leve, mais intuitiva, mais amorosa, quando eu permito que meu coração lidere.

Ainda faltam palavras para descrever tudo o que foi vivido. Deixo o convite para que você possa viver essa experiência e sentir a potência.





# DESPERTANDO A SUA ESSÊNCIA

POR SAMANTHA HACKRADT

# autenticidade

Na visão que sustenta a busca por uma vida plena, a autenticidade não se resume a um mero conceito de autoajuda, mas sim à espinha dorsal de uma existência totalmente realizada. A urgência de ser autêntico surge da observação de que muitos de nós estamos vivendo uma vida desalinhada, constantemente mediados pelas expectativas e definições externas impostas pela sociedade, em vez de seguirmos a nossa voz interior. O despertar ocorre quando o barulho externo, que por tempo demais ditou as regras, cede espaço para o sussurro gentil da nossa própria voz. É neste exato ponto que o coração

reconhece a sua maior necessidade: viver para se agradar, encontrando alegria na sua própria companhia e aprovação.

Acordei e, pela primeira vez em muito tempo, senti uma leveza que eu quase tinha esquecido que existia. Era como se o peso das expectativas dos outros estivesse finalmente começando a se desfazer. A opinião do outros, que por anos ditou minhas escolhas, deu espaço para algo que eu não ouvia há muito tempo: a minha essência. Passei anos acreditando que meu valor estava ligado à minha capacidade de me adaptar, de ser quem os outros esperavam, agir como desejavam, caber em moldes que nunca

foram para mim. Só que, nesse processo, fui perdendo a conexão com quem eu realmente sou. É como se eu tivesse me afastado de mim aos poucos, até chegar num ponto em que eu já não me reconhecia mais. Só que existe um limite. E quando esse limite chega, a verdade bate forte: ou eu retomo minha vida pelas minhas próprias mãos, nutrindo-a com carinho e verdade, ou continuo vivendo uma história escrita pelos outros.

Então, eu escolhi me escolher. Não de forma romântica ou perfeita, mas real e gentil: com dúvidas, medos e também com a sensação boa de estar me reencontrando. Percebi que ser autêntica não é um discurso bonito, é uma prática diária de amor-próprio, limites, posicionamento e escuta interna. É dizer “não” quando for preciso, como um ato de cuidado. É proteger o próprio espaço, assumir minhas esquisitices, meu jeito particular de ver o mundo (astrologia, numerologia, cristais, energia, mágica e, por aí vai), minhas contradições - honrando o meu SER. Voltar para o que me torna única e parar de me esconder para ser mais fácil de ser aceita. E, claro, isso mexe com quem está ao redor. Tem quem estranhe, quem critique, quem não entenda. Mas, sinceramente, quem precisa que eu seja “menos eu” para ficar do meu lado, não está realmente ao meu lado. Ficam aqueles que admiram minha coragem, meu ser, não a versão editada dele. Meus dias de mal humor, nos dias que a vibração está nas alturas, outros nem tanto,

dias melancólicos, mas sempre honrando a minha verdade. Gente que olha para minhas diferenças e não enxerga defeitos, mas autenticidade.

E é justamente essa autenticidade que eu escolho viver todos os dias. Não por rebeldia, mas por um profundo respeito com a minha verdade. Retomar meu poder de decidir foi como abrir uma janela depois de anos trancada num quarto fechado. Dá medo no começo, mas dá um alívio enorme também. Hoje, cada pequena decisão que eu tomo é um gesto de liberdade. É o lembrete de que a vida só faz sentido quando eu estou inteira dentro dela, simplesmente sendo quem eu sou. E se isso parecer demais para alguém, tudo bem. Quem é para ficar, fica. Quem não é, se afasta. E isso basta. Mas engana-se quem pense que isso acontece em um passe de mágica, que eu acordei um dia do nada. Foram anos de terapia, de “rebeldia”, aos olhos dos outros, de muitos anos de autoconhecimento (inclusive me formei nisso), vários *workshops*, para me reencontrar com a minha versão mais pura. Como disse anteriormente, é uma construção, um treino diário. E como diz a minha grande amiga, Caroline Szajman: “o seu sim só vale, se você souber dizer não”. Fica aqui o meu convite para você se treinar diariamente, que deixe de caber para agradar e, com isso, viva em coerência entre o sentir e o agir, entre quem você realmente é e, o que você escolhe mostrar ao mundo. Que no próximo ano você deixe a sua magia renascer.



# ANGIOPLASTIA ARTERIAL

POR DR HENRIQUE ELKIS

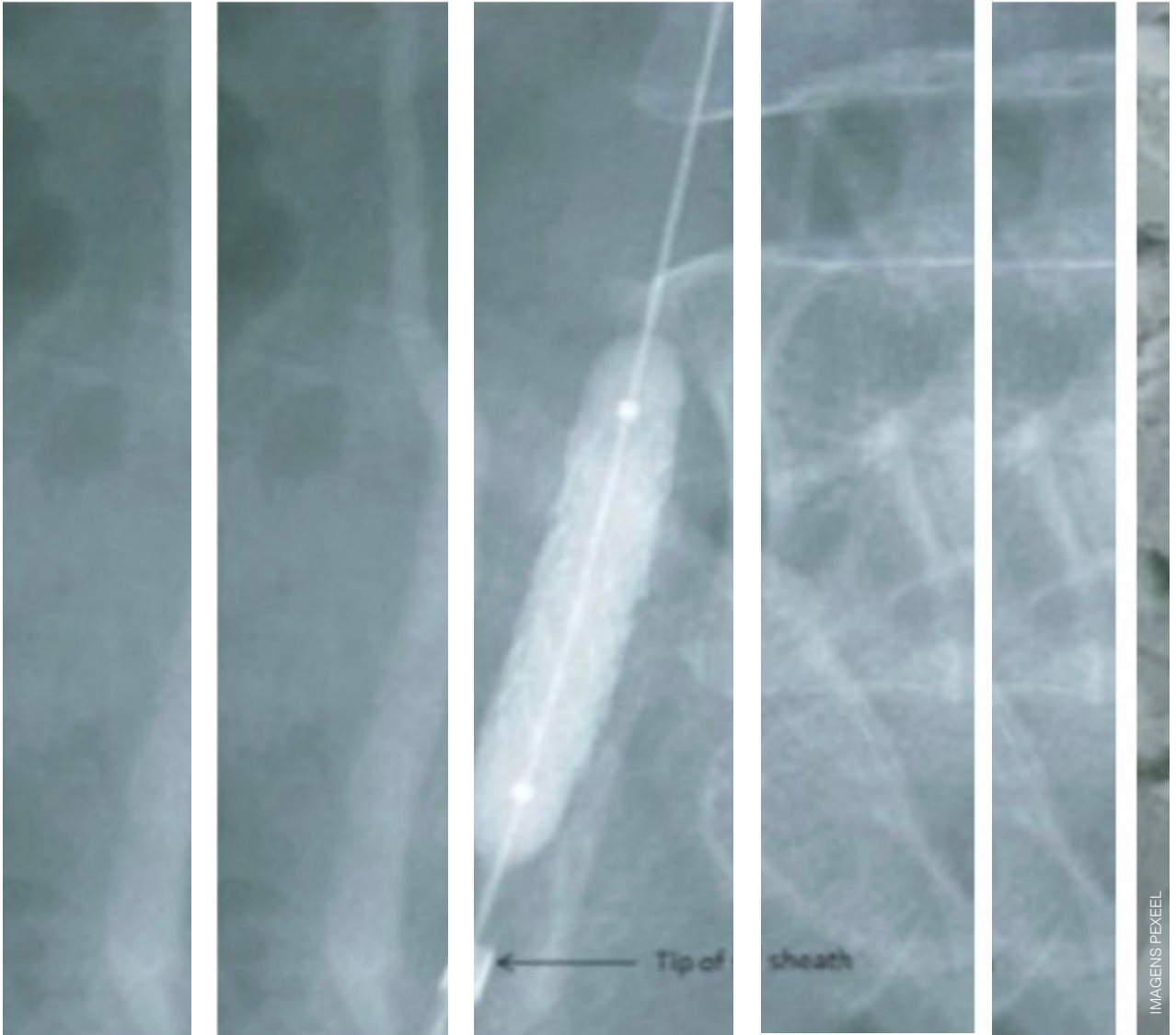
## VIDA RENOVADA

A angioplastia com stent é mais do que um procedimento médico; é uma porta de entrada para uma vida renovada e cheia de energia. Longe de ser o fim de uma jornada, esta intervenção é um poderoso começo, restaurando o fluxo sanguíneo e, o mais importante, a sua liberdade e vitalidade. O foco agora não é na obstrução que existia, mas no coração que bate forte e no caminho aberto à sua frente.

O principal objetivo é restaurar o fluxo sanguíneo adequado, o que se traduz em menos dor no peito (angina) e mais energia para suas atividades diárias. O stent age como um arcabouço de suporte, mantendo a artéria aberta e reduzindo significativamente o risco de um ataque cardíaco futuro na área tratada. Por ser minimamente invasivo, o procedimento permite uma recuperação rápida, e em pouco tempo, você estará de volta à sua rotina, com um coração mais forte e seguro.

Contudo, o sucesso do stent é sustentado pela sua dedicação ao cuidado contínuo. Os medicamentos antiplaquetários são

seus maiores aliados, impedindo que as plaquetas se aglomerem no dispositivo. Seguir a prescrição à risca é o cuidado número um para manter sua artéria permanentemente aberta. Siga rigorosamente as orientações médicas sobre exercícios, iniciando com uma caminhada leve que ajuda a circulação, e retome suas atividades gradualmente. Se recomendado, a reabilitação cardíaca é um presente para sua saúde, oferecendo exercícios supervisionados e apoio, ajudando você a reconstruir a confiança no seu coração. O stent tratou um problema, mas a prevenção é o que garantirá uma vida longa e plena. Este é o momento ideal para adotar um estilo de vida empoderador. Na nutrição, prefira a Dieta Mediterrânea ricas em frutas, vegetais, grãos integrais, peixes e azeite, que ajudam a controlar o colesterol e a pressão arterial. Incentive o movimento com atividade física regular, como 30 minutos de caminhada rápida na maioria dos dias da semana, fortalecendo o músculo cardíaco e melhorando a circulação. Gerencie o estresse através de mindfulness, meditação ou hobbies relaxantes, pois o estresse crônico é um agressor do sistema cardiovascular. Por fim, o monitoramento é vital: pare de fumar (se for o caso) e mantenha o acompanhamento médico regular para pressão, glicemia e colesterol. Seu stent é um lembrete físico do seu novo começo. Ao abraçar estas escolhas de bem-estar, você não está apenas prevenindo, mas ativamente construindo a versão mais saudável e vibrante de si mesmo.



IMAGENS PEXEEL



# A PELE COMO ORGÃO EMOCIONAL

POR DRA ANA CLARA FARIA

QUANDO OS SENTIMENTOS SE TORNAM VISÍVEIS

A pele é o maior órgão do corpo humano, mas também é o mais silenciosamente expressivo. Ela fala antes da voz, reage antes da razão e revela, quase sempre sem pedir permissão, aquilo que sentimos. Muito além de sua função anatômica, a pele é um órgão emocional, profundamente conectada ao cérebro, ao sistema imune e ao ambiente ao nosso redor.

Nos últimos anos, a dermatologia tem se aproximado cada vez mais da neurociência e da psicologia, e isso mudou a forma como interpretamos muitos quadros clínicos. Não é exagero afirmar: sentimentos deixam marcas — e a pele responde.



## A ponte entre emoção e pele: o eixo cérebro-pele

Existe um diálogo constante entre as camadas da pele e o sistema nervoso central. Esse mecanismo é conhecido como eixo neuroimunoendócrino — uma via que conecta hormônios, neurotransmissores e células imunológicas.

Quando estamos ansiosos, com medo, exaustos ou sobrecarregados, o corpo libera substâncias como cortisol, adrenalina e neuropeptídeos, que alteram:

- a barreira cutânea, deixando a pele mais sensível
- a produção de sebo
- a inflamação local
- a microcirculação
- o equilíbrio do microbioma

Ou seja: emoção tem consequência biológica.

Acne, rosácea, e melasma: quando a pele traduz a mente

Algumas condições dermatológicas são especialmente sensíveis ao estado emocional:

### Acne de estresse

O cortisol estimula a produção de sebo e inflamação, criando um cenário perfeito para erupções.

### Rosácea emocional

Situações de tensão ativam a vasodilatação, levando ao flushing — aquele avermelhamento súbito que muitos pacientes descrevem.

### Melasma que piora em períodos difíceis

A melanogênese responde diretamente ao cortisol e à inflamação crônica. Por isso, momentos emocionalmente turbulentos podem intensificar manchas.

### Dermatite atópica e urticária emocional

O prurido nem sempre nasce na pele — muitas vezes nasce na emoção.

Mais do que estética, tudo isso impacta autoestima, produtividade, relações e, principalmente, a forma como o paciente se percebe.

### O corpo fala : a pele sussurra primeiro

A vida moderna exige uma performance contínua: agendas cheias, prazos apertados, excesso de telas, comparação social constante. Não à toa, o número de pacientes com queixas de “pele cansada”, “sem brilho”, “irritada” ou “desorganizada” cresce a cada ano.

A dermatologia contemporânea compreende que não existe tratamento efetivo sem considerar o estilo de vida e o estado emocional. A pele reage ao que acontece fora, mas também — e principalmente — ao que acontece dentro.

### Cuidar da pele é cuidar do sistema nervoso

Hoje, abordamos pele e emoção como uma via de mão dupla. Pequenos hábitos trazem grandes resultados:

- sono reparador
- atividade física regular
- respiração consciente
- alimentação anti-inflamatória
- rotina de autocuidado realista, não exaustiva
- momentos de pausa e silêncio
- conexões afetivas saudáveis

A ciência já demonstra que práticas de redução de estresse melhoram quadros inflamatórios, aceleram a recuperação pós-procedimentos e potencializam resultados estéticos.

### A pele sente: merece acolhimento

Como dermatologista, observo diariamente o quanto a pele responde à vida. Ela reflete alegrias, cansaços, conquistas e sobrecargas. E entender isso nos permite tratar não apenas lesões, mas pessoas.

A pele é emoção condensada.

É o que nos conecta ao mundo, ao toque, ao afeto e à nossa própria história.

Quando aprendemos a ouvi-la com atenção, descobrimos que ela nunca fala sem motivo — basta traduzir suas mensagens.

# SICÍLIA

CONCIERGE DE VIAGEM - POR MARCELO BARONE



IMAGENS | PEXEEL



## ENTRE HISTÓRIA, CINEMA E ESTILO: UMA VIAGEM COM ALMA E ELEGÂNCIA

A Sicília não é apenas um destino — é um palco. Ao longo dos séculos, foi moldada por gregos, romanos, árabes, normandos e espanhóis. Cada povo deixou uma camada que hoje se traduz em templos milenares, igrejas douradas, pratos memoráveis e um modo de viver que mistura intensidade com contemplação de todas as suas belezas naturais que foram esculpidas por povos e civilizações até hoje.

Estivemos na ilha em junho de 2025, em plena primavera mediterrânea, para desenhar uma jornada feita de detalhes: dos vinhos minerais do Etna às enseadas escondidas de

Panarea, das vilas barrocas de Noto aos lidos badalados de Taormina. Uma curadoria feita com tempo e presença, para entregar mais que uma viagem — uma experiência com identidade. A ilha tem muita a oferecer e nem sempre é aquilo que está nos blogs de instagram ou escrito em guias de hotéis e viagens — há muita beleza escondida, originais e autênticas que passam despercebidas aos olhos dos mais viajados.

Com estes olhos, paciência e foco foi o que nos levou a Sicília — descobrir as perlas escondidas, autênticas e imperdíveis ao nosso ver.

Começamos por Palermo, onde o caos elegante da cidade pulsa entre mercados abertos, palácios aristocráticos e cafés com herança literária. A cidade já serviu de pano de fundo para filmes, séries e editoriais de moda, e carrega ainda o peso histórico da máfia siciliana, que marcou o imaginário coletivo e inspirou clássicos como O Poderoso

Chefão. Mas hoje, Palermo é uma cidade em renascimento — com uma cena criativa vibrante, jovens chefs premiados e hotéis históricos, como o Villa Igiea, onde o glamour do passado encontra o conforto do presente.

Nos perdemos nas feiras de rua e mergulhamos nos sabores das delicias vendidas a séculos para seus habitantes, além de conhecer verdadeiras mecas da gastronomia siciliana, sem toalha na mesa, tacas de cristal ou até mesmo cardápios em inglês e italiano. Nada disso! Hoje essas dicas fazem parte de nossa curadoria e indicação que vale ouro.

Nos arredores, a Mondello Beach é o cenário ideal para um dia de sol. O mar azul-turquesa, os lidos charmosos e os restaurantes de frutos do mar tornam esse trecho uma extensão natural da elegância urbana de Palermo. Ideal para um almoço prolongado com vinho branco local e uma tarde entregue ao doce far niente.

A poucos minutos dali, em Monreale, os mosaicos dourados da catedral contam a história do mundo bizantino com a delicadeza de um vitral vivo. E de lá, seguimos rumo oeste. Não deixe de visitar a catedral, o claustro beneditino e mosteiro que tem uma importância secular. Há muito o que fazer e geralmente com um dia de visita você já explora todos as suas ruelas e becos ricos em história e charme.

Em Trapani, os moinhos das salinas giram lentamente sob o vento do entardecer. Em

Sciacca, o mar é morno, as vilas são brancas e as cerâmicas mantêm viva uma estética mediterrânea que atravessa séculos. Paramos para provar queijos locais, visitar ateliers escondidos e descansar em vilas que foram restauradas com elegância silenciosa.

As praias da região oeste são menos exploradas e, por isso, ainda mais especiais. San

Vito Lo Capo é uma joia: areia clara, mar esmeralda e um clima descontraído, com bons beach clubs e um calçadão perfeito para passeios ao entardecer.

Rumo ao sul, Agrigento e o Vale dos Templos nos conectam a um tempo mais profundo. O cenário é tão dramático quanto sereno: colunas dóricas sob céu azul, pedras que ainda sussurram histórias.

Uma visita guiada com um dos profissionais locais sempre e bem-vinda, uma vez que história e cultura da região brotam do chão e deixam a gente curioso a cada passo dado.

Organizamos jantares privados entre ruínas iluminadas, com menus inspirados na cozinha grega antiga e trilhas sonoras executadas ao vivo — uma noite impossível de esquecer. Essa região é ótima para nos hospedarmos e aproveitarmos dias de sol, passeios pela baía de Sciacca e um dos resorts mais icônicos da ilha, o Verdura da Rocco Forte.

Após dias de cultura, nada como mudarmos a região e a cor da água. Próximo dali está a Scala dei Turchi, falésia branca que desce suavemente ao mar, formando pequenas piscinas naturais de água morna e translúcida. Ideal para momentos de contemplação ou para um dia de sol em ritmo lento.

Em Noto, a luz desenha as fachadas barrocas com perfeição cinematográfica. A cidade, cada vez mais frequentada por designers, artistas e fotógrafos de moda, tem sido palco de eventos como os desfiles da Dolce & Gabbana, que escolheram a Sicília como cenário criativo nos últimos anos.

A vila de Noto tem sido palco de muitas transformações em relação a estrutura de turismo e hospedagem, com a chegada de charmosos hotéis e pousadas em volta de sua praça principal, além de restaurantes autênticos que põe a mesa a autêntica culinária siciliana e local que são deliciosas.

E para quem ama mar, a vizinha Calamosche Beach, no Parque de Vendicari, é imperdível: uma pequena baía cercada por dunas e vegetação mediterrânea, acessível após uma curta trilha, com um mar calmo e cristalino. Uma praia para poucos, sem estrutura comercial — apenas beleza pura.

Siracusa e a ilha de Ortigia e um capítulo a parte - com seu mercado de peixes, ruelas de pedra e restaurantes à beira-mar onde cada prato parece uma pintura. Um passeio ao final da tarde pelo calçadão da marina, com um gelato artesanal ou uma taça de vinho, é uma experiência simples, porém inesquecível. Vale a visita sem pressa.

Chegando em Catania, aos pés do Monte





Etna, descobrimos uma Sicília mais vibrante e contemporânea. Exploramos vinícolas de pequena produção, plantadas em solo vulcânico, onde cada rótulo expressa um terroir singular. O Etna Rosso e o Bianco ganham espaço nas melhores cartas da Europa, e a experiência de degustá-los ali, no lugar onde nascem, é inigualável. A mineralidade da terra faz toda a diferença no sabor, cor e característica do vinho. Uma das atrações que destacamos e fizemos foi a visita a uma das maiores vinícolas da região – degustamos vinhos deliciosos e aproveitamos o dia, a paisagem e a autenticidade local. Alias, essa palavra me seguiu por toda a Sicília.

Autenticidade, sem pretensão, luxo e extravagância.

Para um momento de mar, a Praia de Aci Trezza, com suas rochas de lava e águas profundas, é ideal para um mergulho após o almoço, especialmente para quem aprecia paisagens dramáticas e autênticas.

Subimos até Taormina, onde a sofisticação se encontra com o drama da paisagem.

Vista para o Jônico, o vulcão ao fundo, e um cenário que parece ter sido desenhado para o cinema — e foi. A segunda temporada da série *The White Lotus* foi filmada ali, e não por acaso: Taormina representa o equilíbrio perfeito entre beleza, arte e indulgência.

Nosso roteiro incluiu hospedagens em ícones como o Grand Hotel Timeo e o San

Domenico Palace, onde a experiência vai além do luxo: há serviço com alma, vista de tirar o fôlego e uma elegância clássica que não se fabrica mais.

Vários hotéis em Taormina merecem destaque, todos com vista ao mar, debrucacos nos penhascos em pedra calcária e com um por do sol único.

Os lidos à beira-mar da região são referência de glamour europeu. O Lido La

Caravella, por exemplo, combina serviço impecável com espreguiçadeiras à sombra, menus caprichados e uma vista espetacular. Para um fim de tarde perfeito, sugerimos um passeio pela Corso Umberto, principal via de Taormina, repleta de boutiques, cafés e vistas



IMAGENS PEXEEL





inesquecíveis.

E para fechar, as Ilhas Eólias: Lipari, Vulcano, Stromboli, Salina e Panarea. Essa última, com sua aura discreta e sofisticada, tem sido refúgio de nomes do cinema, da moda e da arte. Barcos privados, trilhas silenciosas e jantares a bordo são apenas parte da experiência. Aqui, menos é mais mas esse “menos” é construído com extremo cuidado.

Praias como Canneto (Lipari), Gelso (Vulcano) ou as enseadas de Panarea são perfeitas para nadar, tomar sol, ancorar com exclusividade. E nada supera o fim de tarde em alto-mar com um copo de prosecco e o sol se pondo atrás do Stromboli em atividade.

A gastronomia siciliana acompanha a viagem como uma narrativa paralela. Cada região tem seu sotaque no prato. Da pasta alla Norma com berinjela grelhada em

Catania aos doces árabes com pistache em Palermo, passando pelo vinho laranja fermentado com leveduras selvagens no Etna — a cozinha da ilha é uma síntese viva de todas as culturas que por ali passaram. E acima de tudo, é feita de afeto, de herança e de generosidade.

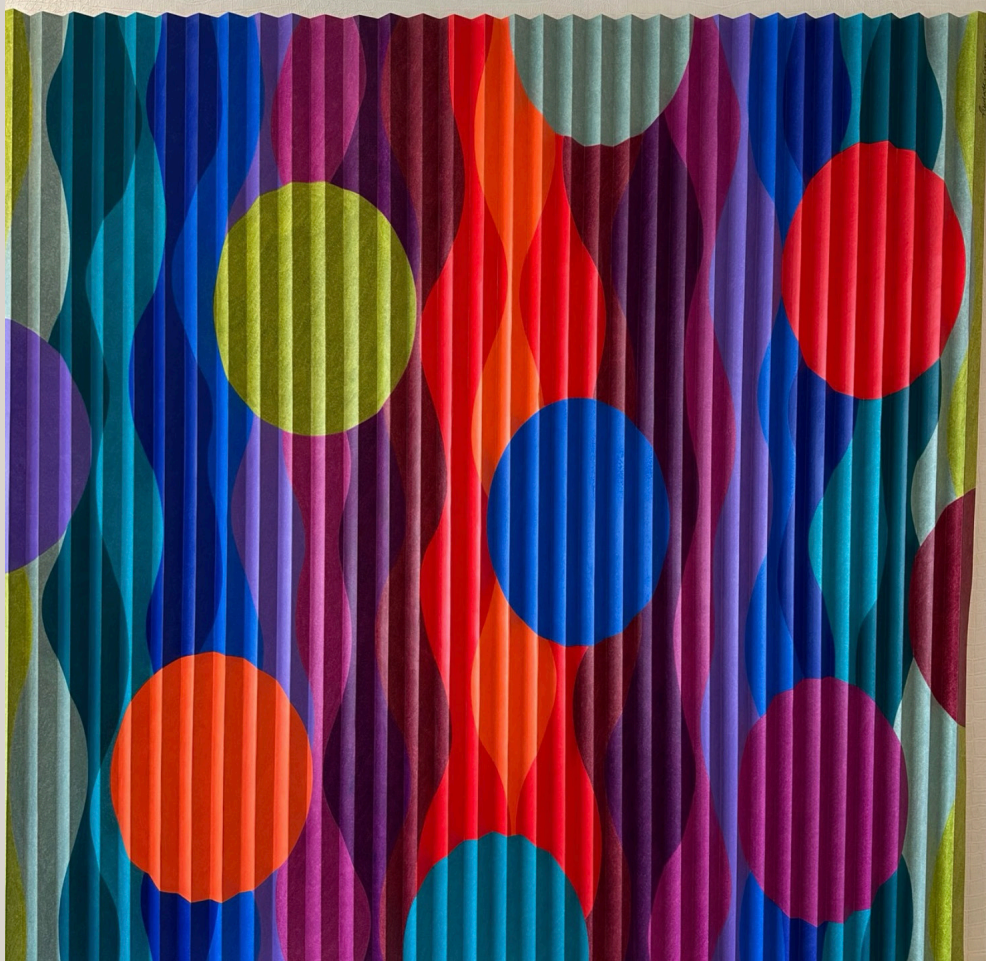
Pronto para descobrir a Sicília além do óbvio? A verdadeira viagem perfeita não está apenas nos destinos, mas nos detalhes: no ritmo certo entre cultura e descanso, nos horários pensados para evitar multidões, nas reservas feitas com antecedência nos lugares certos e, acima de tudo, na curadoria de experiências que refletem quem você é.

É por isso que acreditamos na importância de uma consultoria especializada. Criar um roteiro personalizado é mais do que organizar uma viagem — é traduzir desejos em vivências únicas, alinhadas ao seu estilo de vida, tempo e expectativas. Com acesso privilegiado, conhecimento local e sensibilidade, desenhamos jornadas que combinam autenticidade, conforto e sofisticação.

Esse é o nosso compromisso: transformar destinos como a Sicília em lembranças que ultrapassam o comum.

Vamos começar a planejar a sua?

# PAULA CARRANO



Em meio a tantas cores vibrantes, um presente de natal feito a mão, com lápis de cor. As ondas trazendo fluidez, alegria e movimento. Com o tamanho de 1X1 - todas as telas são únicas.  
**@arte\_pmc**

# 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/](http://Travelbelize.org/br/)

YES,  
WE DO

WELL MEDIA & COPY

SOCIAL MEDIA | COPY | STORY TELLING

@wellmediaco