

# WELL®

6  
anos

wellnesslifestyle

mai | jun - #51

2026



O FRETAMENTO COM EXCELÊNCIA

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



AMARO AVIATION

THE ART OF FLYING



SAIBA MAIS

# A nova ciência do bem-estar chegou!

Somos a Primeira Wellness Tech do Brasil

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

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

*Tony Robbins - Americano autor de best-sellers*



## Energy System

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



ELIMINAÇÃO DE RESÍDUOS METABÓLICOS DO CORPO



REDUÇÃO DA INFLAMAÇÃO



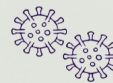
ALÍVIO DA DOR



MELHORA DA CIRCULAÇÃO



MELHORA NA QUALIDADE DO SONO



MELHORA A IMUNIDADE



REDUÇÃO DO ESTRESSE



CLAREZA MENTAL APRIMORADA



AUMENTO DOS NÍVEIS DE ENERGIA



MELHORA DO HUMOR



ALÍVIO DE CONDIÇÕES DE PELE



MELHORA DA VISÃO

# Olá Wellners,

#51 - MAI | JUN - 2026

## *O ritmo do tempo e a estética da consistência*

Junho sempre chega com uma vibração singular. O mundo lá fora se sintoniza no compasso coletivo da Copa do Mundo, dividindo atenções, celebrando metas e cronometrando segundos. Mas, para além do ruído das torcidas e da contagem regressiva dos meses, a metade do ano nos impõe um convite muito mais íntimo: o da pausa reflexiva.

**Onde você escolheu investir sua energia até aqui?**

Chegar aos seis anos de trajetória com a WellMag nos dá a perspectiva exata de que o verdadeiro valor não está no imediatismo, mas na sofisticação da constância. Não celebramos apenas o tempo que passou, mas a curadoria fina de cada escolha que nos trouxe até este amadurecimento. Seis anos não são um detalhe; são um manifesto de relevância.

Nesta edição, materializamos essa busca pela identidade e pela precisão na nossa capa com a estilista Le Bronstein. A moda, quando executada com alma, compartilha do mesmo DNA que defendemos no bem-estar de alta performance: a obsessão pelo detalhe velado, a estrutura que sustenta o que é belo por dentro e por fora, e a recusa categórica em ceder ao que é apenas passageiro. É o luxo da autenticidade, aquele que não precisa gritar para ser notado.

Se o calendário nos avisa que 50% do ano já foi entregue ao tempo, a mente estratégica não se desespera com o que ficou para trás; ela recalcula a rota para o que vem a seguir. Ainda dá tempo. Sempre dá tempo de redefinir o que é essencial, ajustar as metas e, acima de tudo, elevar o padrão das nossas entregas pessoais.

A pergunta que deixo para este mês não é sobre quantas metas você riscou da lista, mas sim: as escolhas que você está fazendo hoje refletem a sua melhor versão para o futuro?

Uma excelente leitura, e que saibamos jogar o segundo tempo deste ano com a maestria de quem conhece o próprio valor.

*com amor,*

*Sam Hackradt*

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



**WELL.TEAM**

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt

Mídias | Diretora Editorial: Nathaly Hackradt

Fotógrafo: Rodrigo Finotti

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

**FOLLOW US:** @bywellmag

# CONTEU DO

## 1 VIBES

Como você se trata?

- BIA DE LUCA (Terapeuta Vibracional)

@BIADELUCA



## 2 PLÁSTICA

Novo corpo

- DRA. GIULIA GODOY (Plástica)

@DRAGIULIAGODOY

## 3 SAÚDE

Novas Blue Zones

- PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA (Endocrinologista)

@DRFILIPPOPEDRINOLA

## 4 CONEXÃO

Celebrar memórias vivas

- CAROL VELLOSO (Terapias e Antroposofia)

@ACAROLINAVELLOSO

## 5 AYURVEDA

Longevidade mora na rotina

- LUCIANA FERRAZ (Ayurveda e Nutrição Integrativa)

@OJAS\_SANCTUARY

## 6 SONO

Sleepmaxxing

- DR GUILHERME BRASSANINI (Otorrino)

@DRGUILHERMEBRASSANINI

## 7 FINANÇAS

A teoria do U

- FLORA BOTELHO (Comportamento Financeiro)

@RENDASE

## 8 DERMA

Andropausa

- DRA. MARCELLA DELCOURT (Dermatologista)

@DERMATOLOGIACONSCIENTE



## 9 NUTRIR

Desviciar de doces

- RENATA REA (Nutricionista)

@RENATAREA



## 10 INSIDE

A magia do Ser

- SAM HACKRADT (Desenvolvimento Humano)

@SAMHACKRADT

## 11 PROCTO

Microbiota e prevenção

- DRA. PRISCILLA REBOUÇAS (Coloproctologista)

@DRAPRISCILLAREBOIUCAS

## 12 ESTÉTICA

Lipedema

- DRA. ANA CLARA FARIA (Dermatologista)

@DRA.ANACLARADERMATO

@CLINICACLAREVIE

## 13 NUTROLOGIA

Muito além dos fios

- DRA. LUANA LANDEIRO (Nutróloga)

@LUANALANDEIRO

## 14 PET

O mercado de luxo Pet

ANDRE ARIAS (Fundador da rede Smart Pet)

@REDE.SMARTPET



## 15 DESEJO

Tudo para seu PET



### ANUNCIE NA WELL

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



# NÃO É SOBRE BELEZA

POR BIA DE LUCA

## É COMO VOCÊ SE TRATA

Porque a forma como vc se arruma todos os dias pode influenciar sua autoestima, sua energia emocional e até a maneira com que você se relaciona com a vida

### **Se Arrumar Não É Vaidade. É Autovalorização, Neurociência e Frequência**

Existe uma crença muito comum de que cuidar da aparência é algo superficial. Muitas mulheres carregam a ideia de que dedicar tempo para si mesmas, escolher uma roupa que gostam, cuidar dos cabelos ou usar uma maquiagem leve é um sinal de vaidade excessiva.

No entanto, quando observamos esse comportamento sob a ótica da neurociência, da terapia vibracional e dos estudos sobre comportamento humano, percebemos que a realidade é bem diferente.

Se arrumar não é apenas uma questão estética. É uma forma de comunicação interna. É uma mensagem que enviamos ao nosso cérebro todos os dias sobre quem somos, quanto valemos e qual espaço acreditamos merecer ocupar no mundo.

Na prática clínica, observo frequentemente que mulheres que passaram por momentos difíceis, como separações, perdas, sobrecarga emocional ou períodos de baixa autoestima, costumam abandonar gradualmente os hábitos de autocuidado. Não porque deixaram de gostar

deles, mas porque, muitas vezes, perderam a conexão com o próprio valor.

A neurociência mostra que nossos pensamentos, emoções e comportamentos formam um sistema integrado. Quando nos vemos no espelho e nos sentimos bem com nossa imagem, ativamos áreas cerebrais relacionadas à autoestima, ao bem-estar e à autoconfiança. Isso influencia diretamente nossa postura, nossa comunicação, nossas escolhas e até mesmo a forma como nos relacionamos com outras pessoas.

Além disso, existe um conceito conhecido como “cognição vestida”, estudado por pesquisadores da área comportamental. Esses estudos demonstram que as roupas que usamos não afetam apenas a forma como somos percebidas pelos outros, mas também como percebemos a nós mesmas. Em outras palavras, a maneira como nos vestimos influencia nosso estado emocional, nossa confiança e até nosso desempenho em diferentes situações.

Quantas vezes você já colocou uma roupa que amava e imediatamente se sentiu mais segura? Ou percebeu que, ao se arrumar para um compromisso importante, sua postura mudou? Isso acontece porque o cérebro interpreta sinais externos e os transforma em estados internos.

Sob a perspectiva vibracional, esse processo ganha uma dimensão ainda mais profunda. Tudo o que pensamos, sentimos e fazemos gera uma resposta energética. Nossas emoções possuem frequência. Nossos comportamentos também.

Quando uma mulher se negligencia constantemente, ela reforça internamente mensagens de desvalorização. Por outro lado,

quando escolhe cuidar de si, dedicar alguns minutos ao próprio bem-estar e olhar para si mesma com carinho, fortalece sentimentos de merecimento, confiança e autorrespeito.

É importante destacar que não estamos falando de padrões de beleza, roupas caras ou da necessidade de estar impecável o tempo todo. O verdadeiro autocuidado não tem relação com perfeição. Tem relação com presença.

Uma mulher bem cuidada não é necessariamente aquela que segue tendências ou usa marcas famosas. É aquela que demonstra, através de pequenas atitudes diárias, que reconhece seu próprio valor.

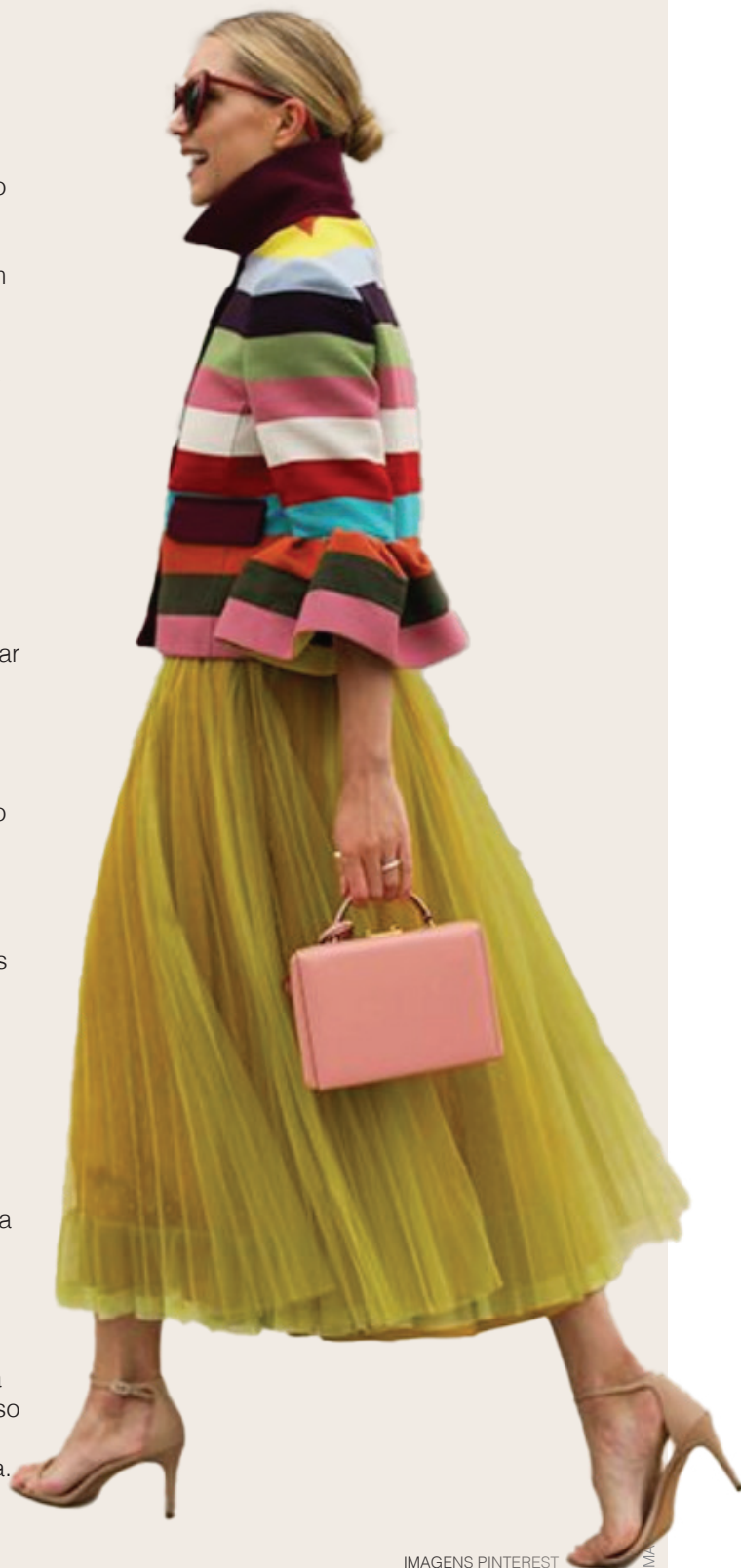
A física quântica nos convida a uma reflexão interessante: a forma como observamos a realidade influencia nossa experiência dela. Embora muitas interpretações populares simplifiquem excessivamente esse conceito, existe uma verdade prática que podemos aplicar ao cotidiano: a maneira como nos enxergamos influencia profundamente nossas decisões, nossos comportamentos e os resultados que construímos ao longo da vida.

Quando uma mulher passa a se perceber como alguém importante, ela tende a fazer escolhas mais alinhadas com esse sentimento. Ela estabelece limites mais saudáveis, comunica-se com mais segurança, busca melhores oportunidades e fortalece relacionamentos mais equilibrados.

Por isso, se arrumar não deve ser visto como um ato de vaidade, mas como um exercício de autovalorização. É um ritual diário que fortalece a autoestima, reprograma percepções internas e contribui para uma relação mais saudável consigo mesma.

A autoestima não nasce pronta. Ela é construída todos os dias, através dos pensamentos que cultivamos, das escolhas que fazemos e da forma como decidimos nos tratar.

Cuidar da aparência não muda apenas o que vemos no espelho. Muitas vezes, muda a forma como enxergamos a nós mesmas. E quando isso acontece, começamos a transformar também a maneira como nos posicionamos diante da vida.



IMAGENS PINTEREST



# O NOVO CORPO

## PÓS-EMAGRECIMENTO

POR DRA. GIULIA GODOY

### **Como os medicamentos para perda de peso mudaram a conversa sobre flacidez, contorno corporal e rejuvenescimento facial**

Os medicamentos da classe dos GLP-1 transformaram a forma como muitas pessoas emagrecem. Com acompanhamento médico adequado, eles podem trazer benefícios importantes para saúde, controle metabólico e qualidade de vida. Mas, junto com a perda de peso, surgiu uma nova conversa dentro da cirurgia plástica: o que acontece com a pele, os volumes e o contorno depois que o corpo muda?

O emagrecimento, especialmente quando é expressivo ou rápido, não altera apenas o número na balança. Ele modifica proporções, reduz compartimentos de gordura, evidencia flacidez e pode mudar a forma como a pessoa reconhece o próprio rosto e corpo. Por isso, o paciente pós-GLP-1 passou a procurar a cirurgia plástica não apenas para "tirar pele", mas para reorganizar contornos, restaurar harmonia e recuperar firmeza de forma natural.

### **Corpo: quando a pele não acompanha o emagrecimento**

No corpo, as queixas mais frequentes costumam envolver abdome, braços, coxas, dorso e mamas. Mesmo com dieta, treino e manutenção do peso, a pele pode não retrair completamente, principalmente quando houve grande perda ponderal, gestações prévias, variações repetidas de peso ou predisposição individual à flacidez.

Nesses casos, o tratamento pode envolver lipoaspiração para refinamento de contorno, tecnologias de retração de pele em pacientes bem indicados ou cirurgias de retirada de excesso cutâneo, como abdominoplastia, mastopexia, braquioplastia e lifting de coxas. A



IMAGENS CK TURCKEY

escolha depende da anatomia, da qualidade da pele, da estabilidade do peso e do objetivo de cada paciente.

É importante entender que tecnologia ajuda, mas não substitui indicação. Quando há excesso importante de pele, apenas aparelhos ou procedimentos minimamente invasivos podem não entregar o resultado esperado. O planejamento adequado evita frustrações e torna o resultado mais seguro e previsível.

#### **Face: perda de volume e aspecto cansado**

No rosto, a perda de peso pode trazer um aspecto mais magro, cansado ou envelhecido. Isso acontece porque a gordura facial também faz parte da sustentação e da suavidade dos contornos. Quando esses volumes diminuem, podem aparecer sulcos mais marcados, flacidez em mandíbula e pescoço, queda da região malar e perda de viço.

O tratamento facial pós-emagrecimento deve ser individualizado. Em alguns casos, bioestimuladores, lasers, radiofrequência e preenchimentos bem indicados podem ajudar. Em outros, quando há flacidez estrutural, procedimentos cirúrgicos como lifting facial, blefaroplastia ou enxertia de gordura podem oferecer um resultado mais completo e natural.

O objetivo não é devolver peso ao rosto, nem criar volumes artificiais. É restaurar proporção, suavidade e sustentação, respeitando a identidade facial de cada pessoa.

#### **O momento certo para operar**

Uma das etapas mais importantes é definir o timing. Antes de qualquer cirurgia, é fundamental avaliar se o peso está estável, se o paciente está nutrido, se há boa ingestão de proteínas, vitaminas e minerais e se o tratamento clínico está bem acompanhado. Cirurgia plástica não deve competir com o emagrecimento: ela entra depois, como parte de uma etapa de refinamento e reconstrução do contorno.

Essa é justamente a importância da integração entre endocrinologia, nutrição, atividade física e cirurgia plástica. O melhor resultado nasce quando saúde e estética caminham juntas.

#### **Conclusão**

O emagrecimento mudou. E a cirurgia plástica também precisou mudar com ele. O paciente pós-GLP-1 não busca apenas uma transformação rápida, mas um resultado que acompanhe sua nova fase com segurança, naturalidade e equilíbrio.

Mais do que apagar sinais de flacidez, a cirurgia plástica moderna ajuda a reorganizar forma, proporção e identidade corporal. O objetivo final não é parecer outra pessoa, mas reconhecer-se melhor no próprio corpo.





# O FUTURO DA LONGEVIDADE

POR PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA

ESTÁ NAS CIDADES,  
NAS ESCOLHAS E NAS  
CONEXÕES HUMANAS

## BLUE ZONES



Vivemos um momento fascinante na história da humanidade.

Pela primeira vez, a expectativa de vida média global ultrapassa os 70 anos em grande parte do planeta. Ao mesmo tempo, observamos uma epidemia sem precedentes de obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, depressão, ansiedade e declínio cognitivo.

A pergunta que surge é inevitável: estamos vivendo mais, mas estamos realmente vivendo melhor?

Foi justamente essa reflexão que me motivou a escrever o capítulo “As Novas Zonas Azuis” para o livro Viva Saudável até os 100 Anos, lançado recentemente pela Editora Manole.

Durante décadas, as chamadas “Zonas Azuis” despertaram o interesse de pesquisadores de todo o mundo. Regiões como Okinawa, no Japão; Sardenha, na Itália; Icária, na Grécia; Nicoya, na Costa Rica; e Loma Linda, nos Estados Unidos, tornaram-se conhecidas por concentrarem pessoas que vivem mais de 100 anos com relativa autonomia, propósito e qualidade de vida.

Mas existe uma questão importante: o mundo mudou.

Hoje, mais da metade da população mundial vive em áreas urbanas, e esse número continuará crescendo nas próximas décadas. As novas gerações não viverão em pequenas aldeias mediterrâneas cercadas por oliveiras e relações familiares centenárias. Viverão em grandes cidades, hiper conectadas, digitais e frequentemente estressantes.

Diante desse cenário, surge uma nova pergunta:

**É possível construir zonas azuis modernas?**

Acredito que sim.

E os exemplos de Singapura e Copenhague mostram que isso já está acontecendo.

O ambiente molda mais do que imaginamos

Costumamos acreditar que nossas escolhas são inteiramente conscientes. No entanto, a neurociência comportamental mostra que grande parte dos nossos hábitos é influenciada pelo ambiente em que vivemos.

Uma cidade que oferece calçadas seguras, ciclovias, áreas verdes, acesso facilitado a alimentos saudáveis e espaços de convivência favorece comportamentos mais saudáveis quase automaticamente.

Por outro lado, ambientes que estimulam sedentarismo, isolamento social, excesso de telas, alimentação ultraprocessada e insegurança acabam promovendo inflamação, estresse e adoecimento.

Em outras palavras: o ambiente funciona como um modulador biológico permanente.

Arquitetura, urbanismo e políticas públicas podem influenciar hormônios do estresse, qualidade do sono, metabolismo energético e até mesmo processos relacionados ao envelhecimento celular.

**Saúde mental: o novo centro da longevidade**

Quando falamos em longevidade, muitas pessoas pensam imediatamente em colesterol, glicemia ou pressão arterial.

Mas talvez o principal desafio da longevidade moderna seja a saúde mental.

Nunca tivemos tanto acesso à informação e, paradoxalmente, nunca estivemos tão expostos à ansiedade, à sobrecarga cognitiva e ao

sentimento de desconexão.

As zonas azuis tradicionais sempre apresentaram algo em comum: fortes vínculos sociais.

As pessoas pertenciam a uma comunidade.

Tinham propósito. Sentiam-se úteis. Eram vistas.

Hoje sabemos que a solidão crônica pode aumentar o risco de mortalidade em magnitude comparável ao tabagismo, à obesidade e ao sedentarismo.

Não é por acaso que Copenhague se destaca não apenas pelos seus índices de longevidade, mas também pelos elevados níveis de bem-estar e felicidade.

O conceito dinamarquês de hygge valoriza algo aparentemente simples, mas profundamente transformador: presença, conexão humana, acolhimento e convivência.

Talvez uma das maiores lições das novas zonas azuis seja que viver mais depende menos de tecnologia e mais da qualidade dos relacionamentos que construímos ao longo da vida.

**O alimento como informação**

Outro conceito que considero fundamental para compreender a longevidade moderna é que o alimento não é apenas fonte de calorias.

O alimento é informação.

Cada refeição envia sinais bioquímicos capazes de influenciar genes, hormônios, neurotransmissores, microbiota intestinal e mecanismos inflamatórios.

Quando consumimos alimentos ricos em fibras, polifenóis, antioxidantes e compostos bioativos, estamos literalmente enviando mensagens biológicas que favorecem equilíbrio metabólico,

saúde cerebral e envelhecimento saudável.

Por outro lado, dietas baseadas em ultraprocessados promovem alterações na microbiota intestinal, aumento da inflamação sistêmica e disfunções metabólicas que aceleram o envelhecimento.

Hoje sabemos que o intestino produz ou influencia uma parcela significativa de neurotransmissores relacionados ao humor e ao comportamento, incluindo serotonina, dopamina e GABA.

Isso significa que aquilo que colocamos no prato também conversa com o cérebro.

Talvez por isso as populações mais longevas do planeta compartilhem um padrão alimentar semelhante: predominância de vegetais, leguminosas, alimentos minimamente processados, ervas, especiarias e refeições realizadas em contexto social.

A epigenética da longevidade

Um dos campos mais fascinantes da medicina atual é a epigenética.

Durante muito tempo acreditou-se que a genética determinava grande parte do nosso destino.

Hoje entendemos que os genes representam apenas parte da história.

O ambiente, o sono, a atividade física, a alimentação, o estresse, os relacionamentos e até mesmo o contato com a natureza podem influenciar quais genes serão ativados ou silenciados ao longo da vida.

Isso significa que nossas escolhas diárias têm potencial para modular mecanismos biológicos associados à inflamação, imunidade, metabolismo e envelhecimento.

De certa forma, cada caminhada, cada refeição e cada interação humana saudável pode ser vista como um pequeno investimento em nossa idade biológica.

O futuro da medicina talvez esteja além dos consultórios

Como endocrinologista, continuo acreditando profundamente no valor dos avanços científicos, dos exames de precisão, da inteligência artificial, dos biomarcadores e das terapias personalizadas.

Mas cada vez mais me convenço de que a próxima revolução da longevidade não ocorrerá apenas nos laboratórios.

Ela acontecerá também nas cidades.

Nas escolas. Nas empresas. Nas cozinhas.

Nas praças. Nas comunidades.

Precisaremos aprender a desenhar ambientes que tornem as escolhas saudáveis mais fáceis do que as escolhas prejudiciais.

Singapura e Copenhague mostram que isso é possível. Elas representam uma nova geração de zonas azuis: não baseadas apenas em tradição, mas construídas intencionalmente por meio da integração entre ciência, saúde pública, urbanismo, sustentabilidade e bem-estar coletivo.

#### **A grande mensagem é simples:**

a longevidade do século XXI não será definida apenas pelos avanços da medicina, mas pela capacidade de criarmos ambientes que favoreçam saúde física, equilíbrio emocional, propósito e conexão humana.

Porque viver mais é importante.

Mas viver mais com autonomia, significado, vitalidade e felicidade é o verdadeiro objetivo.

E essa talvez seja a essência das novas zonas azuis.

**Dr. Filippo Pedrinola**

**Autor de Saúde Sem Idade e  
Coautor do capítulo As Novas Zonas Azuis  
do livro Viva Saudável até os 100 Anos.**



# CELEBRAR MEMÓRIAS VIVAS

POR CAROL VELLOSO



A Confraria dos Sentidos brotou em meu coração quando observei amigas e clientes buscando algo que não sabiam nomear: um espaço para voltar para si. Vivemos cercadas por estímulos, notificações, expectativas e listas em cadernos e post-its. Há sempre algo a fazer, alguém a atender, uma meta a alcançar, a voz do mundo torna-se mais alta do que a nossa própria voz, até que nos olhamos no espelho sem nos enxergar verdadeiramente

Na roda da Confraria, o momento em que a respiração desacelera, os ombros relaxam, o aroma do ar que convida à história e memórias... Nós nos sentimos em casa. Na

Confraria dos Sentidos, cada encontro é um convite para essa travessia para casa.

Através da meditação, dos aromas, da leitura compartilhada, da gastronomia afetiva e das conversas que surgem sem pressa, acessamos camadas mais profundas de nós mesmas. Como quem abre uma antiga caixa de lembranças, despertamos memórias adormecidas.

A cada mês mais conexão, mais intuição, domínio sobre a própria palavra, coragem para ser uma mulher-lobo, selvagem, destemida. Entre risadas, confidências e olhares de reconhecimento, descobrimos que aquilo que julgávamos carregar sozinhas também habita outras mulheres. As dúvidas, os recomeços, os medos, os anseios e as esperanças encontram espelhos. Talvez seja por isso que as rodas de mulheres atravessem séculos e culturas. Há algo ancestral que desperta quando nos reunimos, a magia além das palavras, a magia do sagrado radiante na memória antiga vive em nossos corpos.

A Confraria dos Sentidos é uma celebração dessa memória viva, um portal guiado por mim, com respeito, honra a cada história e sigilo íntimo, cada página lida em voz alta encontra morada no coração e as mulheres alimentam, com a palavra, sua força ancestral, visceral e criativa. Em cada encontro, acendemos uma pequena chama e juntas, descobrimos que ela nunca esteve apagada. Se este chamado ecoa em você, saiba que há um lugar à mesa esperando pela sua história. As inscrições para os próximos encontros da Confraria dos Sentidos estão abertas. Será uma alegria recebê-la para essa jornada de presença, beleza e reconexão consigo mesma.



# A LONGEVIDADE MORA NA ROTINA

POR LUCIANA FERRAZ

**Em meio a rotinas exigentes e agendas fragmentadas, o corpo começa a dar sinais sutis de desorganização, muitas vezes antes mesmo de qualquer diagnóstico. Uma sensação persistente de cansaço, alterações no sono, dificuldade de concentração, oscilações de humor. Sintomas que raramente são tratados como um conjunto, mas que compartilham uma raiz comum: a perda de ritmo.**



A medicina contemporânea tem aprofundado cada vez mais a compreensão sobre o impacto dos ritmos biológicos na saúde. O chamado ritmo circadiano, o ciclo interno de aproximadamente 24 horas que regula funções como sono, metabolismo, secreção hormonal e temperatura corporal, é hoje reconhecido como um dos pilares da fisiologia humana. Pesquisas em cronobiologia, que levaram ao Prêmio Nobel de Medicina em 2017 (Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young), demonstram que a desorganização desses ciclos está associada a distúrbios do sono, alterações metabólicas, inflamação crônica e maior vulnerabilidade ao estresse.

Dentro dessa perspectiva, sistemas tradicionais de saúde como a Ayurveda oferecem uma leitura complementar e profundamente coerente. Há milhares de anos, a organização da rotina diária já era descrita como um dos principais fundamentos da prevenção e da longevidade.

É nesse contexto que surge o conceito de Dinacharya.

Dinacharya, Dina (dia), Acharya (conduta), refere-se à organização consciente da rotina diária como uma forma de sustentar o equilíbrio físico e mental. Textos clássicos como o Ashtanga Hridayam e o Charaka Samhita descrevem com precisão como o alinhamento entre o corpo humano e os ciclos naturais do dia influencia diretamente a vitalidade, a clareza mental e a qualidade da vida ao longo do tempo.

Mais do que uma sequência de hábitos, Dinacharya propõe algo essencial: ritmo.

Essa ideia encontra hoje respaldo em diferentes áreas da ciência. Estudos em neurociência e fisiologia mostram que o sistema nervoso responde de forma direta à previsibilidade. O sistema nervoso autônomo, responsável por regular funções involuntárias como batimentos cardíacos, respiração e digestão, alterna entre estados de ativação (simpático) e recuperação (parassimpático). Quando o cotidiano é altamente irregular, o corpo tende a permanecer em estado de alerta prolongado.

Por outro lado, a repetição de ações em horários consistentes atua como um sinal de segurança interna. Essa previsibilidade favorece a ativação do sistema parassimpático, melhora os níveis de cortisol e contribui para uma melhor qualidade de sono e recuperação celular, ajudando na ossa longevidade e rejuvenescimento.

Pesquisas sobre o nervo vago, um dos principais mediadores desse processo, reforçam que estímulos regulares, como respiração consciente, toque e rotinas estruturadas, estão associados a maior resiliência ao estresse e melhor regulação emocional.

Na linguagem do Ayurveda, esse estado de instabilidade é frequentemente relacionado ao agravamento de Vata, o dosha associado ao movimento e ao sistema nervoso. Quando em desequilíbrio, manifesta-se como ansiedade, insônia, dispersão e fadiga. O caminho de retorno não está na complexidade, mas na consistência.

Talvez seja aqui que a visão se torne mais interessante: não se trata de fazer mais, mas de fazer de forma mais organizada ao longo do tempo. E isso se constrói através de alguns pilares simples, porém estruturantes.

Acordar em um horário consistente, idealmente próximo ao nascer do sol, é um dos mais relevantes. Esse alinhamento favorece a sincronização hormonal, especialmente do cortisol e da melatonina, e impacta diretamente a clareza mental e a qualidade do sono.

A forma como iniciamos a manhã também merece atenção. Evitar estímulos imediatos, como o uso do celular, e criar alguns minutos de silêncio, respiração ou intenção reduz a sobrecarga cognitiva precoce e permite que o sistema nervoso encontre estabilidade antes da interação com o ambiente externo.

O cuidado com o corpo físico ocupa igualmente um papel central. Práticas como o Abhyanga (auto-massagem com óleo morno) atuam diretamente na regulação do sistema nervoso, promovendo relaxamento e melhor percepção corporal. A isso soma-se o movimento físico, especialmente

quando realizado de forma consistente e adaptada ao indivíduo, que contribui para a circulação, o metabolismo e a liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar, como a serotonina e as endorfinas.

Por fim, a regularidade nos horários de alimentação e sono talvez seja uma das intervenções mais negligenciadas e, ao mesmo tempo, mais transformadoras. Estudos em crononutrição indicam que a consistência nos horários das refeições está diretamente associada a melhor função metabólica, controle glicêmico e equilíbrio energético ao longo do dia, algo que os livros vedicos já mencionavam a milhares de anos.

O desafio é que grande parte da vida contemporânea se organiza na direção oposta.

Agendas fragmentadas, excesso de estímulos, alimentação irregular. Aos poucos, o corpo perde suas referências internas. Sem essas referências, sua capacidade de adaptação e regeneração se torna limitada.

É nesse ponto que a pausa passa a ser uma

necessidade estratégica.

Criar um espaço estruturado para reorganizar o ritmo interno permite que esses princípios sejam vividos, e não apenas compreendidos. Longe das interrupções constantes, o corpo começa a recuperar sua capacidade natural de regular, restaurar e sustentar energia de forma mais estável.

Essa é a filosofia que orienta os Rituals & Radiance™ Retreats: criar espaços onde seja possível interromper o excesso de estímulos e retornar aos ritmos que sustentam a saúde de forma duradoura. Não como uma fuga da vida cotidiana, mas como um retorno ao que é essencial.

A longevidade, nesse contexto, não se define apenas pelo tempo de vida, mas pela qualidade com que vivemos esse tempo. E essa qualidade não nasce de intervenções ocasionais, mas da repetição consciente de hábitos que regulam, nutrem e restauram.

No fim, o corpo não pede mais intensidade. Pede mais ritmo.



# mood sleep

Melhora  
qualidade  
do sono

Reduz  
ansiedade  
e estresse

Reduz  
despertares

Modula  
o ritmo  
circadiano





# SLEEPMAXXING

POR DR GUILHERME BRASSANINI

## A “MODA” DO SONO PERFEITO

Nos últimos meses, um novo termo começou a ganhar força nas redes sociais: sleepmaxxing.

A ideia parece simples. Otimizar ao máximo o sono por meio de hábitos, suplementos, gadgets, rotinas rígidas e diferentes estratégias que prometem transformar completamente sua recuperação física e mental.

Máscaras de luz vermelha, fitas na boca, dezenas de suplementos, aplicativos, monitoramento constante do sono, horários extremamente controlados e uma busca quase obsessiva pelo “sono perfeito”.

Mas será que tudo isso realmente funciona?

E mais importante: até que ponto a busca por dormir melhor começa a atrapalhar o próprio sono?

**O que é o “sleepmaxxing”?**

O termo surgiu da junção de “sleep” com “maxxing”, uma expressão usada na internet para descrever tentativas de otimizar algo ao máximo.

Na prática, o sleepmaxxing envolve estratégias para melhorar o sono e acelerar recuperação, desempenho físico, estética, foco e produtividade.

E existe um ponto importante aqui: cuidar do sono realmente faz diferença.

O sono impacta diretamente memória, metabolismo, humor, imunidade, desempenho físico e saúde cardiovascular. Dormir bem não é luxo. É uma necessidade biológica.

O problema começa quando informação sem contexto vira regra absoluta.

Nem tudo que viraliza sobre sono tem respaldo científico.

Nas redes sociais, é comum vermos pessoas transformando hábitos pontuais em “protocolos obrigatórios”. Mas o sono não funciona de forma tão simples.

Algumas estratégias populares até possuem alguma base científica, como reduzir luz intensa à noite, manter horários regulares e evitar cafeína próximo ao horário de dormir.

Outras, porém, possuem pouca evidência robusta ou acabam sendo aplicadas sem necessidade individual. E existe outro problema: a ideia de que existe um único modelo de sono ideal para todo mundo. Não existe.

Cada pessoa possui rotina, necessidades, cronotipo e características biológicas diferentes.

A obsessão pelo sono perfeito pode piorar o sono

Curiosamente, uma das consequências mais discutidas atualmente dentro da medicina do sono é justamente a ansiedade gerada pela tentativa de “dormir perfeitamente”.

Existe até um termo para isso: ortossônia.

A ortossônia acontece quando a pessoa desenvolve uma preocupação excessiva com qualidade do sono, métricas, aplicativos e performance noturna.

Ela monitora cada detalhe, fica frustrada quando os dados não parecem ideais e começa a criar tensão em torno da hora de dormir.

E o resultado pode ser exatamente o contrário do esperado: mais ansiedade, mais despertares e



pior qualidade de sono. O sono saudável depende também de flexibilidade.

### **Gadgets, suplementos e rotinas realmente ajudam?**

Podem ajudar, dependendo do contexto.

Hoje, existem gadgets interessantes para acompanhamento de tendências do sono, frequência cardíaca e recuperação física. Algumas mudanças de hábito também possuem impacto muito positivo.

Mas nenhum dispositivo, suplemento ou protocolo substitui pilares básicos como: regularidade do sono, exposição adequada à luz natural, redução de estímulos à noite, controle do estresse, quantidade adequada de sono

Além disso, quando existe um distúrbio do sono por trás, como apneia obstrutiva do sono ou insônia, apenas seguir tendências da internet pode atrasar o diagnóstico correto.

Dormir bem não precisa virar uma performance. Talvez esse seja o ponto mais importante.

O sono não deveria ser encarado como mais uma

tarefa de alta performance ou uma competição de produtividade.

Dormir bem é sobre equilíbrio, constância e saúde não sobre perfeição.

Muitas vezes, pequenas mudanças simples geram mais resultado do que protocolos extremamente complexos e difíceis de sustentar.

## **Conclusão**

O movimento do sleepmaxxing mostra algo positivo: as pessoas estão começando a valorizar mais o sono.

Mas é importante separar informação baseada em ciência de tendências exageradas que criam ansiedade e expectativas irreais.

O objetivo não precisa ser ter um sono perfeito.

O objetivo é ter um sono saudável, consistente e restaurador.



# IDADE E FELICIDADE DE ACORDO COM A TEORIA DO U

POR FLORA BOTELHO

Idade e felicidade de acordo com a teoria do U.

Certa vez, li um artigo na The Economist que abordava uma teoria que me marcou: a U-Bend of Life (The economist – Dec 16th 2010), ou a chamada teoria do “U da felicidade”. O estudo buscava entender por que, ao longo da vida, nossos níveis de bem-estar parecem seguir uma curva mais altos na infância e na maturidade, e mais baixos na meia-idade.

A ideia é simples: começamos a vida com uma percepção leve e otimista do mundo. Na infância, há curiosidade, presença e um certo despreendimento das pressões da vida adulta. Com o tempo, entramos na fase da construção carreira, família, patrimônio, identidade. E é justamente nesse período que a curva da felicidade tende a cair.

O jovem adulto inicia sua trajetória profissional, assume responsabilidades, constrói e, muitas vezes, desconstrói relações, toma decisões financeiras importantes empréstimos, financiamentos, investimentos enquanto, paralelamente, lapida sua personalidade e lida (ou negligencia) a própria saúde. É uma fase intensa, marcada por escolhas e consequências.

Segundo o estudo, o ponto mais crítico dessa curva, em termos de pressão e menor sensação de felicidade, ocorre entre os 40 e 50 anos. É quando muitas pessoas se veem no ápice das responsabilidades, mas também no limite emocional. A chamada “crise da meia-idade” não surge por acaso ela é, em muitos casos, o acúmulo de anos vivendo no automático, priorizando urgências e deixando de lado o equilíbrio.

Curiosamente, a curva volta a subir. A capa da revista era que “a vida começa aos 46”. Claro, trata-se de uma média estatística, não uma regra. Mas o que esse dado sugere é relevante: com o tempo, aprendemos a recalibrar expectativas, simplificar escolhas e reorganizar prioridades.

E é aqui que entra a relação entre felicidade e saúde financeira.

Independentemente da fase da vida, sempre haverá desafios. O que muda é a forma como estamos preparados para enfrentá-los. E, nesse sentido, construir uma base financeira sólida não é apenas uma decisão racional é também uma escolha emocional e estratégica para o futuro.

Não se trata de viver com restrição extrema, mas de evitar o excesso de alavancagem. De incluir, mesmo que de forma simples, o hábito de poupar. Criar a “caixinha do amanhã”. Porque, inevitavelmente, o amanhã chega com juros e correção.

Hoje, vivemos mais. Não podemos ignorar o impacto de décadas adicionais de vida sem planejamento. Imagina depender financeiramente de filhos ou amigos e, essa realidade, já chegou para algumas famílias.

Se você é jovem, poupe.

Se está formando uma família, pense no longo prazo, inclusive para seus filhos. Abrir uma conta em nome deles pode ser um presente transformador lá na frente.

Se está atravessando uma fase difícil, poupe também, ainda que pouco. Porque é justamente nos momentos de instabilidade que a reserva faz mais diferença.

Em todas as fases da vida, o ato de poupar costuma ser adiado. Sempre há algo mais urgente, mais interessante ou aparentemente mais importante. Mas talvez seja hora de incluir esse hábito como parte da sua estrutura, não como um sacrifício, mas como um compromisso com a sua própria liberdade futura.

No meu site, por exemplo, disponibilizo uma calculadora de aposentadoria que permite simular quanto tempo o seu dinheiro pode durar ao longo dos anos, considerando diferentes níveis de retirada mensal. É uma ferramenta simples que traduz em números algo que muitas vezes evitamos encarar: o custo real da vida ao longo do tempo.

Se a teoria do U nos mostra que a felicidade pode retornar com mais força na maturidade, talvez possamos contribuir para que ela venha acompanhada de segurança, autonomia e tranquilidade.





# ANDROPAUSA

## OS HOMENS TAMBÉM TEM VEZ

POR DRA MARCELLA DELCOURT



Nos últimos anos, muito tem se falado sobre menopausa. E ainda bem! As mulheres finalmente passaram a discutir com mais naturalidade temas como reposição hormonal, perda de massa muscular, alterações do sono, ganho de peso, libido, saúde mental e qualidade de vida. A menopausa deixou de ser um assunto cercado por tabus para ocupar o espaço que merece dentro da medicina e da sociedade.

Mas e os homens? Apesar da fama de ficarem mais charmosos quando envelhecem, será que eles não se incomodam? Será que não sofrem alterações hormonais? Será que não se estranham quando o espelho, ou as chamadas de vídeo, começam a mostrar os sinais da idade?

A resposta é simples: sim, eles também passam por tudo isso. Embora de forma mais gradual do que acontece com as mulheres, os homens apresentam uma redução progressiva dos níveis de testosterona ao longo dos anos, processo popularmente conhecido como andropausa. Essa queda hormonal pode estar associada à diminuição da disposição física, redução da massa muscular, aumento da gordura corporal, alterações do humor, queda da libido e uma sensação difícil de definir, mas muito frequente: a de não se sentir mais exatamente como antes.

E a pele também participa dessa história. A partir dos 40 ou 50 anos, muitos homens começam a perceber que o rosto parece permanentemente cansado. A mandíbula perde definição, a região do pescoço começa a apresentar flacidez, os sulcos se aprofundam e as rugas ao redor dos olhos passam a transmitir uma imagem que nem sempre corresponde à forma como eles realmente se sentem.

O curioso é que, diferentemente do que muita gente imagina, a maioria dos homens não procura tratamentos estéticos porque quer parecer mais jovem. Eles querem parecer melhores. Querem parecer descansados, saudáveis, querem que a aparência acompanhe a energia que ainda sentem por dentro e, principalmente, não querem que ninguém perceba que fizeram algum procedimento.

Existe ainda um outro aspecto que raramente é discutido. A população está envelhecendo, mas o mercado de trabalho continua extremamente competitivo. Hoje, muitos homens entre 45 e 65 anos ocupam cargos de liderança, participam de reuniões constantes, fazem apresentações, conduzem negociações e passam horas diante de uma câmera. E todos nós sabemos que as chamadas de vídeo não costumam ser generosas. Dependendo da iluminação, do enquadramento e da qualidade da câmera, elas podem acentuar olheiras, flacidez, rugas e sinais de cansaço muito mais do que percebemos pessoalmente. Muitas vezes, o profissional se sente produtivo, saudável e cheio de energia, mas a imagem refletida na tela transmite exatamente o contrário.

Não é raro ouvir no consultório frases como: "Eu me vi numa gravação e não me reconheci" ou "Pareço muito mais cansado na câmera do que sou na vida real". Por isso, a procura masculina por tratamentos estéticos deixou de estar relacionada apenas à vaidade. Hoje ela também está ligada à autoconfiança, à imagem profissional e ao desejo de que a aparência acompanhe a vitalidade física e mental que muitos homens mantêm por décadas. Afinal, em um mundo cada vez mais digital, a nossa imagem também se tornou

uma forma de comunicação.

Essa mudança de comportamento explica o crescimento da procura masculina por procedimentos dermatológicos nos últimos anos. O homem moderno está mais atento à saúde, à longevidade e ao autocuidado. Mas continua valorizando uma palavra acima de todas as outras: naturalidade.

Felizmente, a dermatologia estética também evoluiu nessa direção. Hoje existem tratamentos que oferecem resultados discretos, progressivos e com pouco ou nenhum downtime, permitindo que o paciente retorne imediatamente às suas atividades profissionais e sociais. Entre os procedimentos mais procurados está a toxina botulínica, o famoso "Botox".

Quando aplicada com técnica adequada, ela suaviza as rugas de expressão sem eliminar a naturalidade dos movimentos. O objetivo não é deixar o rosto imóvel, mas reduzir aquele aspecto de cansaço ou preocupação permanente que algumas linhas acabam transmitindo.

Outra ferramenta extremamente importante são os bioestimuladores de colágeno. Se existe uma palavra que define o envelhecimento facial masculino, essa palavra é flacidez. Com o passar dos anos, ocorre uma redução progressiva da produção de colágeno, responsável pela firmeza e sustentação da pele. Os bioestimuladores ajudam o próprio organismo a produzir novas fibras de colágeno, promovendo melhora gradual da qualidade da pele e da sustentação facial.

As tecnologias também têm um papel fundamental nesse processo. Ultrassom microfocado (Ultraformer MPT, Liftera Black) e radiofrequência (Coolfase, Exilis Elite, Voluderm, Reaction) estimulam a produção de colágeno em camadas profundas da pele, sem necessidade de cirurgia e praticamente sem tempo de recuperação. O resultado costuma ser uma melhora da sustentação dos tecidos e uma redefinição do contorno da mandíbula, uma das regiões que mais preocupam os homens durante o envelhecimento.



Os bioestimuladores de colágeno injetáveis também merecem destaque. Além de serem procedimentos minimamente invasivos e bem tolerados, promovem uma melhora progressiva da firmeza da pele e podem ser utilizados isoladamente ou em associação às tecnologias, potencializando os resultados.

Quando existe perda de volume relacionada à idade, o ácido hialurônico também pode ser utilizado de forma estratégica. E aqui existe um ponto importante: na estética masculina, preencher não significa aumentar nem volumizar. Nada de transformações. Significa restaurar estruturas, reposicionar tecidos e devolver suporte às áreas que perderam sustentação ao longo dos anos, sem mudar o rosto ou as expressões do paciente.

Além disso, não podemos esquecer da qualidade da pele. Lasers, luz intensa pulsada, microagulhamento e protocolos de hidratação profunda ajudam a melhorar textura, poros, manchas e luminosidade. Muitas vezes, pequenas melhorias na qualidade da pele já são suficientes para proporcionar uma aparência significativamente mais saudável.

Também é importante lembrar que nenhum procedimento faz milagre sozinho. Suplementação oral, skincare adequado, atividade física regular, alimentação equilibrada, sono reparador, controle do estresse e acompanhamento médico continuam sendo pilares fundamentais para a saúde e a longevidade.

Enfim, os homens também envelhecem. Também enfrentam mudanças hormonais. Também querem se sentir bem na própria pele. A estética masculina moderna não busca interromper o envelhecimento nem apagar a passagem do tempo; busca apenas fazer com que a aparência acompanhe a vitalidade, a experiência e a energia que muitos homens continuam carregando dentro de si.

Envelhecer é inevitável. Mas envelhecer bem, com saúde, confiança e autenticidade, nunca esteve tão ao nosso alcance.



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



# O VÍCIO EM DOCES

POR RENATA KNEESE

É POSSÍVEL

## DES VICI AR?



A vontade de comer açúcar nem sempre é falta de controle. Muitas vezes, é um sinal de que o corpo está buscando energia rápida, prazer ou alívio.

O açúcar ativa áreas de recompensa no cérebro e aumenta a liberação de neurotransmissores ligados ao bem-estar, como dopamina e serotonina.

A dopamina está ligada à motivação, ao prazer e à sensação de recompensa. Ela participa daquele impulso de buscar algo que dá satisfação rápida. Por isso, em dias cansativos ou estressantes, o cérebro pode “lembrar” que o doce trouxe prazer antes e pedir aquilo de novo.

A serotonina está mais relacionada ao humor, à calma, à saciedade e à sensação de conforto. Quando a rotina está pesada, o sono está ruim ou a alimentação está desorganizada, o corpo pode buscar no

açúcar uma tentativa rápida de aliviar tensão e melhorar o estado emocional.

O problema é que esse efeito dura pouco.

A glicose sobe, a insulina entra em ação, a energia cai de novo e o cérebro pede mais. Com o tempo, esse ciclo pode virar um hábito difícil de quebrar: cansaço, vontade de doce, alívio rápido, queda de energia e nova vontade.

Para sair desse padrão, o primeiro passo não é cortar tudo de uma vez. É regular o corpo.

Refeições pobres em proteína, fibras e gorduras boas deixam a fome mais instável e aumentam a busca por açúcar, principalmente no fim da tarde e à noite.

Uma refeição com boa fonte de proteína, legumes, verduras, azeite, frutas, sementes e carboidratos bem escolhidos ajuda a reduzir os picos e quedas de glicose. Quando o corpo recebe energia de forma mais estável, o cérebro não precisa pedir açúcar o tempo todo.

O sono também pesa muito nessa conta.

Quando a pessoa dorme mal, o corpo tende a produzir mais grelina, hormônio que aumenta a fome, e menos leptina, hormônio ligado à saciedade. Além disso, a privação de sono aumenta o cansaço, piora o controle dos impulsos e deixa o cérebro mais sensível a alimentos ricos em açúcar e gordura.

Na prática, depois de uma noite ruim a

pessoa não sente apenas mais fome. Ela também sente mais vontade de comer alimentos rápidos, calóricos e prazerosos. O corpo cansado pede energia imediata. E o cérebro busca recompensa para compensar o desgaste.

O estresse crônico segue uma lógica parecida. Ele faz o doce virar pausa, conforto e recompensa. E, quando o açúcar ocupa esse lugar todos os dias, fica mais difícil perceber se a vontade vem de fome real, exaustão, ansiedade ou hábito.

Outro ponto importante: proibir completamente o açúcar pode aumentar ainda mais o desejo. O doce não precisa ser tratado como inimigo, mas também não pode ocupar o lugar de energia, acolhimento e compensação todos os dias.

Desviciar do açúcar é recuperar o comando.

É conseguir comer um doce com muita calma, sem perder o controle. É perceber quando a vontade vem de fome, cansaço, ansiedade ou hábito. É construir uma rotina em que o corpo esteja menos exausto e o cérebro menos dependente de recompensas rápidas.

A saída não está no radicalismo.

Está em comer melhor, dormir melhor, reduzir oscilações de glicose, cuidar do estresse e devolver ao açúcar o lugar que ele deveria ter: um prazer ocasional, não uma necessidade diária.



*o design do desejo*

**LETHICIA BRONSTEIN**

**@LETHICIABRONSTEINBRAND | @LETHICIABRONSTEIN | @LETHICIABRONSTEINBRIDAL**

Make: Bruno Miranda | Making Off: Wellington Marques  
POR NATHALY HACKRADT

## O OBJETO DE DESEJO DAS FESTAS PAULISTANAS

A alta costura, em tempos de pressa institucionalizada e urgências fabricadas pela velocidade do digital, deixou de ser um mero símbolo de ostentação para se tornar um manifesto de resistência. No epicentro dessa engrenagem que desafia o efêmero está Lethicia Bronstein, profissional que atua como uma verdadeira guardiã dos momentos mais carregados de simbolismo e expectativa na vida de uma mulher. Quando ela inicia o desenho de um novo croqui, o papel e o lápis são apenas os instrumentos finais de um processo que se origina muito antes, especificamente na habilidade da escuta. O vestido nunca começa na materialidade da renda ou do tule; ele começa na decodificação de uma biografia. Antes de traçar qualquer silhueta, a estilista precisa compreender a história daquela mulher, o que a emociona, as memórias que ela carrega e a forma como deseja se projetar para o mundo. O cliente muitas vezes chega munido de referências técnicas e tecidos específicos, mas o que realmente busca é o direito de se reconhecer e sentir-se representada na própria imagem que idealizou por anos. O trabalho de Lethicia consiste em transformar esse desejo abstrato em algo tangível, traduzindo emoções em proporções e histórias em silhuetas. Em uma época em que tudo é rápido e descartável, o ateliê preserva o valor do tempo e do trabalho manual, entregando peças que carregam identidade e memória, o que define a essência do verdadeiro luxo.

Essa imersão profunda no universo emocional de quem se prepara para o altar exige uma sofisticação que ultrapassa o conhecimento técnico da moda. O ambiente de criação frequentemente assume os contornos de um confessionário ou de um divã, onde se manifestam ansiedades, pressões estéticas, cobranças sociais e conflitos familiares. Lethicia reconhece que lidar com essa carga emocional exige o estabelecimento de limites claros entre acolher as expectativas da cliente e absorver suas tensões. A capacidade de atuar como âncora emocional depende diretamente da preservação da sua própria saúde mental e estabilidade. O equilíbrio e a criatividade demandam espaços de descanso, espiritualidade e convivência familiar, compreendendo que a mente humana só produz com excelência quando o sistema

nervoso encontra momentos de desaceleração e repouso fora do ambiente de produção.

Essa necessidade de conexão com a simplicidade orienta o que a estilista define como seu linho bruto, o espaço de autenticidade que habita quando as luzes do ateliê se apagam. Longe do glamour, dos brilhos e dos eventos da alta sociedade paulistana, o bem-estar de Leticia se realiza nas experiências comuns do cotidiano. A felicidade real se manifesta na presença pura: estar com o marido e a filha, brincar com a cachorra Gisele, abrir um vinho, encontrar amigos ou tomar uma cerveja em um lugar despretenso. Essas vivências constroem o repertório emocional indispensável para o processo criativo. A sofisticação, portanto, não está atrelada ao extraordinário de forma ininterrupta, mas sim na capacidade de habitar o presente e encontrar valor nas pequenas alegrias cotidianas.

Essa busca por uma existência mais leve e funcional gerou uma transição orgânica na assinatura da marca, que expandiu sua atuação da alta costura tradicional para o casual chic. Esse movimento nasceu da observação direta das necessidades de suas clientes que, após vivenciarem o rigor e a exclusividade do sob medida, não desejavam abrir mão dessa sensação de cuidado no dia a dia. A transição demonstra que o luxo contemporâneo não está na especificidade da ocasião, mas na qualidade da matéria-prima, no caimento milimétrico e na proposta de durabilidade da peça. Existe uma dimensão neurológica no ato de vestir; o corpo sente a roupa antes mesmo que a visão processe sua estética. Uma seda pura transmite leveza, o veludo evoca acolhimento, a renda desperta a sensibilidade feminina e um tricô bem estruturado oferece conforto e segurança. Quando o tecido respeita a anatomia e a verdade interna de quem o veste, a moda deixa de ser aparência e passa a ser uma experiência de ancoragem emocional, permitindo que a sofisticação da alta costura seja transposta para uma reunião de negócios ou para o café da manhã com o mesmo propósito de autenticidade.

Para manter essa estrutura de desejo funcionando em alto padrão sem ceder ao esgotamento, o hábito inegociável de Leticia é a alimentação constante de sua própria curiosidade. A inspiração é cultivada por meio de um olhar atento ao comportamento humano nas ruas das grandes capitais globais, seja observando a combinação







de peças de uma mulher em Milão, o estilo urbano em Nova York ou o dinamismo em São Paulo. Somado a isso, as revistas de moda impressas preservam sua relevância como ferramentas de curadoria profunda em um mundo saturado pela superficialidade do imediatismo digital. A moda, afinal, é sobre pessoas e comportamentos, e manter essa abertura intelectual transforma a criatividade em uma consequência natural da observação.

O maior desafio da alta costura na atualidade reside, precisamente, em reeducar o público sobre o valor do tempo de maturação. Um vestido feito à mão exige testes, provas, ajustes e centenas de horas de dedicação manual que não podem ser acelerados pela lógica da urgência. Quando a cliente ingressa nesse processo, ela não adquire apenas um produto finalizado, mas participa ativamente de uma jornada criativa. A diferença fundamental entre o que é produzido em massa e o que é criado artesanalmente reside na presença humana impressa em cada detalhe. O tempo, nesse contexto, consolidou-se como um dos ativos mais escassos e valiosos da contemporaneidade, e a alta costura permanece relevante exatamente porque nos lembra que as construções mais significativas da vida necessitam de tempo para amadurecer.





# GOURMETIZANDO A SUA IDENTIDADE

POR SAM HACKRADT

ser você

## A Magia de Ser

Temos uma obsessão cirúrgica por nos colocar em caixinhas. O mundo nos quer milimetricamente encaixados: seja no padrão estético da vez que dita rostos milimetricamente harmonizados e corpos esculpidos, seja na performance digital, onde somos empurrados a modelar o algoritmo de quem “já deu certo”, repetindo fórmulas de sucesso que não nos pertencem. Até o pensamento virou binário: se você não está a meu favor, está contra mim. Nessa esteira de produção em massa de identidades, deixamos de ser nós mesmos. Anestesiemos nossas vontades próprias, nossos pensamentos mais genuínos, nossas escolhas viscerais e atitudes autênticas. Tudo para pertencer e caber a uma sociedade que, ironicamente, cobra originalidade enquanto impõe, o tempo todo, quem nós “devemos ser”. Romper com esse ciclo e resgatar a magia de simplesmente SER tornou-se o maior ato de rebeldia da nossa era.

Essa busca por autenticidade e substância, um verdadeiro luxo da alma, onde o que é essência e verdade vale mais do que a superfície encontra eco na ciência e na literatura como um retorno para casa. Clarice Lispector já nos alertava sobre o cansaço de carregar máscaras sociais e a cruzeza que é despir-se delas; para ela, existir é um ato selvagem, e a

simplicidade de ser quem se é só é alcançada através de muito trabalho interno. É a coragem de olhar para o próprio abismo e, ainda assim, reconhecer a beleza da própria vida fluindo. Já a escritora Lya Luft complementava essa visão ao nos lembrar de que a nossa única casa real é o lado de dentro. Na maturidade de sua escrita, Lya nos convida a aceitar nossas dualidades, nossas perdas e ganhos, rejeitando as engrenagens de um mundo que tenta nos transformar em robôs de produção e consumo. Ambas sabiam que ser autêntico exige romper com as expectativas alheias para finalmente assumir as rédeas da própria narrativa.

O que a literatura traduz em poesia, a ciência valida com precisão. A neurociência moderna estuda a Rede de Modo Padrão, um circuito cerebral que só se ativa quando silenciarmos o ruído externo e nos voltamos para dentro, acalmando o falatório do ego crítico e permitindo que o sistema nervoso encontre sua verdadeira autorregulação e coerência. Quando nos desconectamos de quem somos para caber nas expectativas do outro, o corpo cobra o preço; a psiquiatria e os estudos nos mostram que a desconexão de si é a raiz do adoecimento mental moderno. Portanto, restabelecer esse ancoramento existencial, essa segurança interna de habitar a própria pele sem

filtros, é o ápice da saúde e da alta performance com alma. A magia de ser não é um destino estático ou um ideal de perfeição; é o fluxo constante de se tornar você, integrando luzes, sombras e cicatrizes.

No final do dia, quando as telas se apagam e os padrões perdem o sentido, a pergunta que fica vai muito além do espelho: **Você sabe quem é você?** Do que você realmente gosta? Quais são seus hobbies? Suas habilidades esquecidas? Quem você quer ser daqui para frente? Como é que você se vê em 5 anos? Tente imaginar: como seria a sua casa, decorada e vivida apenas com as suas vontades, sem ser a cópia do feed de alguém? Quem seriam os amigos sentados à sua mesa? Quais os assuntos que genuinamente te interessam, mesmo que você sinta que não é compreendida por gostar deles? Tudo com riqueza de detalhes. Fazer esse tipo de reflexão, através da escrita e do silêncio, é o que começa a te levar de volta para você. É o resgate da sua essência, a reconexão com a magia do seu ser, que nasceu único, autêntico e irrepetível.



# MICROBIOTA E PREVENÇÃO

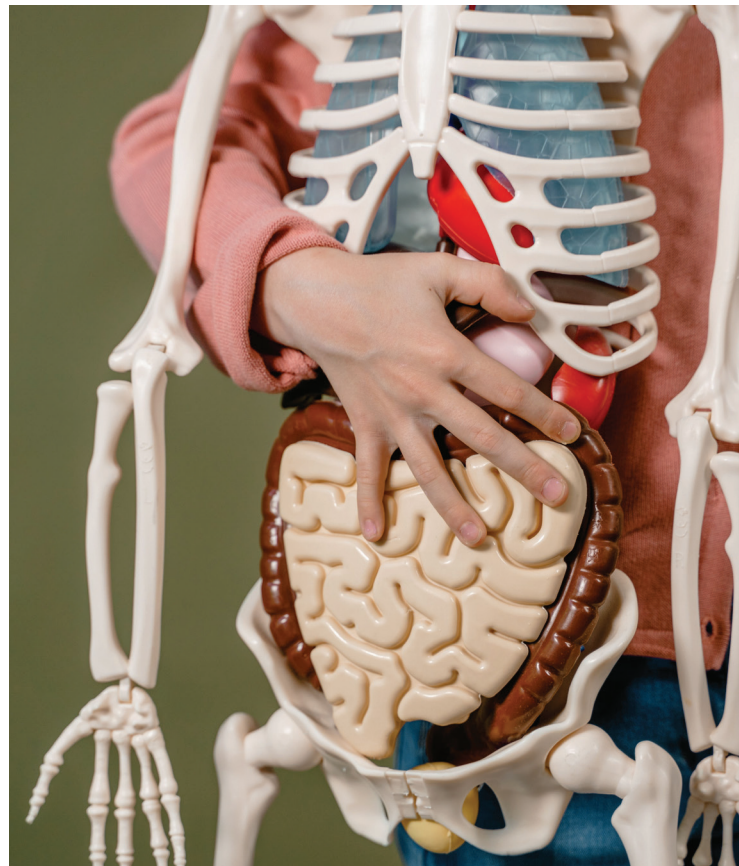
POR DRA. PRISCILLA REBOUÇAS

**As bactérias do seu intestino são como uma impressão digital da sua saúde (ou doença) e podem ser peça chave na prevenção do câncer colorretal.**

O câncer colorretal (CCR) é o segundo tipo mais frequente no Brasil, tanto entre homens quanto mulheres, com aumento preocupante entre adultos jovens (20-50 anos) nos últimos anos. Quando diagnosticado cedo, a sobrevivência em 5 anos supera 90% e é um câncer altamente curável. A microbiota intestinal, trilhões de microrganismos que habitam o intestino, é hoje um dos campos mais promissores para alcançar esse diagnóstico precoce.

## Quando o equilíbrio se rompe?

O intestino abriga 10 vezes mais microrganismos do que células no corpo humano, vivendo em harmonia e participando das funções do organismo. Quando esse equilíbrio se rompe — disbiose — instala-se inflamação crônica que favorece mutações e abre caminho para o câncer. O *Fusobacterium nucleatum*, por exemplo, acelera a progressão do pólipó benigno ao câncer. Pesquisadores do Hospital de Câncer de Barretos mostraram que sua presença em tumores está associada a estágios mais avançados e pior evolução. Nossos hábitos moldam a microbiota e 80% dos casos de CCR são esporádicos, relacionados ao estilo de vida.





### **O intestino não esquece**

Em maio de 2026, Harvard publicou na Cell Host & Microbe: mesmo 12 anos após a retirada de pólipos, o microbioma de 354 mulheres ainda se assemelhava ao de pacientes com câncer ativo. Retirar o pólipo resolve o problema imediato, mas não corrige o ambiente que o gerou. E o estilo de vida pesava ainda mais sobre quem já teve pólipo.

Cabe ponderar: os próprios autores destacam que o estudo mostra associação, não causalidade há uma relação entre microrganismos e pólipos, mas não é possível afirmar que um causa diretamente o outro. Por ter avaliado só mulheres profissionais de saúde, seus resultados não se extrapolam à população geral. Estudo promissor, mas pede confirmação e olhar cauteloso.

### **O que você come molda esse ambiente?**

A dieta é o principal modulador da microbiota. Alimentação rica em fibras reduz em até 40% o risco de câncer colorretal; dieta pobre em fibras e rica em carne processada responde por 38,3% dos casos; obesidade eleva em 19% o risco.

As fibras alimentam bactérias “boas” que produzem butirato, composto anti-inflamatório que

protege as células intestinais. Uma dieta inadequada faz o inverso favorece bactérias que produzem substâncias inflamatórias, criando o ambiente propício para células cancerígenas. Os benefícios da mudança na dieta aparecem em cerca de 15 dias.

### **E a colonoscopia - fica ou sai?**

Fica. Com toda a certeza.

Novos exames baseados em microbioma e inteligência artificial são promissores para triagem para identificar risco elevado e direcionar esses pacientes com mais critério. Mas nenhum substitui a colonoscopia, único método que, no mesmo momento, identifica e retira lesões, prevenindo o câncer colorretal pela eliminação do pólipo antes que evolua. A colonoscopia não sai de cena se torna ainda mais estratégica. O rastreamento está recomendado para todas as pessoas a partir dos 45 anos ou antes, com histórico familiar. Sangue nas fezes, alteração do hábito intestinal, mudança no formato das fezes, anemia ou perda de peso sem causa merecem avaliação imediata.

Seu intestino e sua microbiota enviam sinais o tempo todo. Cuidar deles, com alimentação, movimento, acompanhamento proctológico e colonoscopia em dia é a forma mais concreta de investir na sua saúde.



# TRATAMENTO DE LIPEDEMA

POR DRA. ANA CLARA FARIA

## O corpo que ninguém ouvia

Você fez dieta, treinou, mudou a alimentação mais de uma vez. As pernas continuaram iguais. Se essa história soa familiar, preciso te dizer algo: pode não ser falta de disciplina. Pode ser lipedema.

O lipedema é uma doença crônica que afeta predominantemente mulheres. Ela se caracteriza pelo acúmulo desproporcional de gordura nos membros, uma gordura inflamatória, dolorosa ao toque e que não responde a dieta nem a exercício. Não é obesidade. É uma condição com base genética e hormonal, que a OMS reconheceu formalmente em 2024. Estima-se que afete até 10% das mulheres no mundo, a maioria sem diagnóstico.

Uma gordura que dói, que incha e que não vai embora com dieta. Não é fraqueza. É a natureza da doença.

## TRATAMENTO

O que temos disponível e o que cada tecnologia faz.

Antes de entrar nas tecnologias, preciso deixar claro um ponto: nenhuma delas funciona sozinha. O lipedema é tratado em camadas. Drenagem linfática manual, uso de meias de compressão, exercício de baixo impacto, especialmente na água, e alimentação anti-inflamatória formam a base do controle. As tecnologias que apresento abaixo entram sobre essa base, amplificando os resultados e, em alguns casos, mudando o curso da doença.

### Ondas de choque

Das tecnologias disponíveis hoje, têm evidências mais específicas para o lipedema. Elas funcionam emitindo pulsos de energia mecânica que penetram no tecido e rompem progressivamente as fibras de colágeno

## TECNOLOGIA E O QUE A CIÊNCIA ESTÁ MUDANDO PARA MILHÕES DE MULHERES

### DIAGNÓSTICO

Finalmente enxergando o que estava invisível

O diagnóstico ainda começa pelo olhar clínico, mas hoje contamos com ferramentas que ajudam a confirmar e acompanhar a doença. A ultrassonografia identifica padrões característicos no tecido. A ressonância magnética mapeia a distribuição da gordura com precisão. A bioimpedância mede o excesso de líquido e acompanha a evolução ao longo do tratamento. A ciência avança, embora ainda falte padronização nos protocolos entre os serviços. Esse é o próximo passo.

endurecido que se formam com a progressão da doença. Esse tecido fibrótico é o que deixa a pele com aquela textura irregular, dolorida e rígida ao toque.

Os efeitos vão além da fibrose: as ondas de choque estimulam a circulação local, têm ação analgésica comprovada e promovem remodelamento tecidual. Na prática clínica, pacientes relatam redução da dor, melhora da sensibilidade e pele mais maleável já nas primeiras sessões.

Um estudo prospectivo publicado em 2025 avaliou o uso das ondas de choque iniciado

uma semana após a lipoaspiração em pacientes com lipedema. O resultado foi significativo: a fibrose pós-operatória, que é uma das complicações mais frustrantes depois da cirurgia, foi reduzida, e os resultados estéticos e funcionais do procedimento foram melhor preservados. Isso coloca a tecnologia não só como recurso no tratamento clínico, mas como parte inteligente do protocolo cirúrgico.

### **Laser de baixa intensidade**

Também chamado de fotobiomodulação, funciona de uma forma que muitas pacientes acham surpreendente: sem calor, sem dor, sem nenhuma sensação significativa durante a sessão. A energia luminosa em comprimentos de onda específicos é absorvida pelas células e desencadeia uma série de reações internas. A mitocôndria, que é a usina de energia da célula, é estimulada a produzir mais ATP, o que se traduz em células mais ativas, com maior capacidade de se reparar e de combater a inflamação.

No lipedema, isso tem dois efeitos relevantes. O primeiro é a redução do processo inflamatório crônico presente no tecido adiposo, que é um dos motores da progressão da doença. O segundo é a melhora da circulação linfática local, ajudando a reduzir o edema e o desconforto.

### **Radiofrequência**

O aquecimento das camadas mais profundas da pele de forma controlada, estimulando a produção de colágeno e promovendo retração e firmeza do tecido. No contexto do lipedema, ela tem duas aplicações bem distintas e é importante não confundir-las.

Usada de forma não invasiva, ajuda a melhorar a qualidade da pele nos membros afetados, reduzindo a flacidez e a irregularidade da superfície. É uma opção para pacientes em estágios iniciais ou como manutenção após outros tratamentos.

Na versão minimamente invasiva, com dispositivos como o BodyTite, ela entra como complemento à lipoaspiração. Nesse caso, o calor é aplicado de dentro para fora, promovendo retração da pele simultaneamente à remoção da gordura. O cuidado aqui é

fundamental: a radiofrequência não pode ser usada como método principal de remoção de gordura no lipedema, porque o calor em excesso pode comprometer os vasos linfáticos. O sistema linfático dessas pacientes já é delicado, e qualquer dano nessa estrutura pode transformar um lipedema em lipedema mais linfedema, o que é significativamente mais complexo de tratar.

### **Lipoaspiração com preservação linfática**

Quando a doença avança para estágios em que o volume interfere na mobilidade, na dor constante e na qualidade de vida, a lipoaspiração é o procedimento com melhor evidência disponível. Ela não cura o lipedema, mas reduz a carga de gordura inflamatória, alivia a dor de forma expressiva e melhora a função dos membros.

O que mudou nos últimos anos não é a decisão de operar, mas a forma de fazer. As técnicas modernas priorizam a preservação do sistema linfático: microcânulas que navegam ao redor dos vasos linfáticos, técnicas assistidas por água que causam menos trauma mecânico, e protocolos rigorosos de segurança que limitam o volume aspirado por sessão e garantem recuperação completa entre os procedimentos. Esses critérios não são burocracia. São o que determina se o resultado vai ser excelente ou se a paciente vai sair com complicações.

### **NOVIDADE**

A pergunta que mais chega no consultório nos últimos meses: os injetáveis de emagrecimento funcionam para o lipedema? A resposta honesta: ainda estamos aprendendo. A tirzepatida, que age em dois receptores metabólicos ao mesmo tempo, tem propriedades anti-inflamatórias que dialogam com o que acontece no corpo de quem tem lipedema. Lipedema não é frescura. É uma doença real, progressiva, que melhora com diagnóstico precoce e cuidado especializado. Se você se reconhece nos sintomas, gordura desproporcional nos membros, dor ao toque, inchaço que piora ao longo do dia, histórico familiar, piora em fases hormonais como a menopausa, procure um profissional que conheça a condição.

A ciência finalmente está prestando atenção no lipedema. Era o mínimo que vocês mereciam.



# MUITO ALÉM DOS FIOS

POR DRA. LUANA LANDEIRO

## O que o cabelo revela sobre a saúde?

O cabelo ocupa um lugar curioso na biologia humana. Por não ser essencial para a sobrevivência, é um dos primeiros tecidos a sofrer quando o organismo precisa priorizar funções mais importantes. Alterações hormonais, inflamação, deficiências nutricionais, estresse crônico e distúrbios metabólicos frequentemente se manifestam nos fios antes mesmo de produzirem sintomas mais evidentes.

Por isso, a queda de cabelo não deve ser encarada apenas como uma questão estética.

Muitas vezes, ela representa um sinal de que o organismo está redirecionando energia e nutrientes para funções consideradas prioritárias para a manutenção da vida.

O folículo piloso é uma das estruturas de maior atividade metabólica do corpo humano.

Produzir um fio de cabelo exige intensa divisão celular, disponibilidade energética e um ambiente hormonal e imunológico equilibrado. Quando esse sistema perde eficiência, o cabelo costuma responder rapidamente, seja pela queda, redução da densidade, perda de brilho ou afinamento dos fios.

É comum atribuir essas alterações apenas à genética ou ao envelhecimento, mas essa é uma visão limitada. Resistência à insulina, alterações da tireoide, deficiência de ferro, baixa ingestão de proteínas, inflamação persistente, privação de sono e excesso de

estresse são alguns dos fatores capazes de interferir diretamente no ciclo de crescimento capilar.

As oscilações hormonais também exercem papel importante. Nas mulheres, fases como gestação, pós-parto, perimenopausa e menopausa costumam ser acompanhadas por mudanças na densidade e na qualidade dos cabelos. Nos homens, alterações metabólicas e inflamatórias também podem acelerar o afinamento progressivo dos fios, frequentemente atribuído apenas aos hormônios.

Essa compreensão muda a forma de avaliar quem procura ajuda por problemas capilares. Em vez de olhar apenas para os fios, torna-se fundamental investigar o funcionamento do organismo como um todo. Saúde intestinal, composição corporal, qualidade do sono, metabolismo, estado nutricional, função tireoidiana e equilíbrio hormonal passam a fazer parte da mesma conversa.

Isso não significa que os tratamentos locais não sejam importantes. Pelo contrário, eles têm papel fundamental no manejo das doenças capilares. No entanto, sua escolha também deve ser individualizada e orientada pela investigação clínica, metabólica e hormonal de cada paciente. Quando integrados ao tratamento dos fatores sistêmicos que influenciam a saúde do folículo, tratamentos tópicos e procedimentos tendem a produzir resultados mais consistentes e duradouros.

Cuidar do cabelo, portanto, vai muito além de estimular o crescimento dos fios.



Compreender que a saúde capilar reflete o funcionamento integrado do organismo e que cabelos, metabolismo, hormônios e sistema imune fazem parte da mesma rede biológica. Em muitos casos, investigar o cabelo é também uma forma de compreender melhor a saúde como um todo.

# O LUXO NASCE DO AFETO

POR SAMANTHA HACKRADT



**Como André Arias está moldando o mercado Pet Premium no Brasil**

**Como a Smartpet redefiniu o cuidado com os nossos filhos peludos**

## **ALÉM DO PESHOP**

Existe um momento muito específico na trajetória de certas marcas em que elas deixam de apenas acompanhar as flutuações do mercado para se tornarem as verdadeiras curadoras dos seus rumos. É o sutil limiar entre responder a uma demanda existente e moldar, de forma pioneira, uma nova cultura. No universo do bem-estar e do alto padrão, sentimos essa virada na precisão do cuidado, na atenção milimétrica voltada aos detalhes e no respeito absoluto ao tempo e à energia. Trata-se de uma filosofia que prioriza a substância em vez do excesso, e o significado profundo em vez da superficialidade.

A história da Smartpet começa exatamente sob essa premissa de propósito e consistência a longo prazo, muito antes de expressões como “mercado pet premium” ou “luxo pet” passarem a integrar o vocabulário do setor ou os relatórios corporativos. Tudo nasceu de um olhar atento e de uma inconformidade com o status quo do atendimento tradicional.

Há quase duas décadas, André e Lilian Arias viveram um episódio que transformaria não apenas suas vidas, mas o próprio destino do mercado no Brasil. O cenário envolvia a Kaká, a cadela de estimação da família. Ao levá-la para um atendimento de rotina, o casal percebeu que faltavam ali elementos que eles consideravam absolutamente inegociáveis: atenção individualizada, acolhimento genuíno e o respeito sagrado ao vínculo afetivo que une tutores e animais.

A experiência deixou no casal uma reflexão essencial que pedia uma resposta urgente: se os pets já ocupavam um lugar tão central e afetivo nas estruturas familiares contemporâneas sendo tratados, legitimamente, como nossos legítimos filhos peludos, por que o

tratamento oferecido no mercado ainda era pautado por uma lógica tão impessoal, mecânica e fria?

Dessa inquietação profunda nasceu o desejo de criar um refúgio onde os animais fossem recebidos com a mesma dedicação, afeto e refinamento que encontram no aconchego de suas casas. Em agosto de 2026, a Smartpet celebra 19 anos dessa trajetória pioneira. Hoje, presente em sete unidades estrategicamente posicionadas nos endereços mais cobiçados e valorizados de São Paulo, a rede construiu um legado marcado pela excelência. Nos últimos dez anos, manteve um crescimento sustentável e contínuo de dois dígitos, consolidando-se como a grande referência para quem não abre mão de confiança e qualidade.

Mas o seu maior diferencial nunca esteve puramente na infraestrutura moderna ou na amplitude do portfólio. Sempre esteve na visão. O consumidor contemporâneo de alto padrão não busca ostentação visual ou soluções de mera conveniência. Ele busca, acima de tudo, marcas que compreendam que cuidar de um animal de estimação é uma das expressões mais puras de afeto e responsabilidade.

## **ARQUITETO DE UM NOVO MERCADO**

Enquanto a rede expandia sua presença física pelos bairros mais nobres da capital paulista, seu fundador observava movimentos estruturais que poucos conseguiam antecipar com clareza. Especialista em varejo de alto padrão e mentor estratégico de grandes marcas nacionais e internacionais, André Arias sempre conectou sua bagagem profissional ao universo da experiência do cliente e da geração de valor percebido. Ele entendeu perfeitamente que o amanhã do setor não seria construído pela simples venda de produtos isolados, mas sim pela consolidação de uma comunidade engajada em torno de um propósito comum.

Com essa clareza, André passou a desenhar um ecossistema sofisticado, reunindo marcas globais de prestígio indiscutível, especialistas e parceiros alinhados à sua mesma filosofia de excelência. Não se tratava de surfar em uma tendência passageira ou de criar um modismo superficial, mas de estabelecer uma nova régua de qualidade para o mercado nacional.

Nomes de peso integram esse ecossistema com exclusividade. É o caso da KONG, reconhecida mundialmente por sua liderança em enriquecimento ambiental e saúde comportamental canina, promovendo o equilíbrio cognitivo e o gasto correto de energia. Ao lado dela, a Zaylo traduz com precisão o equilíbrio entre alta funcionalidade e design contemporâneo, desenvolvendo



comedouros, guias e coleiras com acabamento impecável que se integram perfeitamente à decoração e à estética dos interiores mais refinados.

Agora, a Smartpet sela de vez sua posição de vanguarda ao capitanear o pré-lançamento exclusivo da Tavo Pet no Brasil. A marca internacional chega ao mercado trazendo soluções de conforto, descanso e mobilidade para os animais com um rigor de engenharia, ergonomia e segurança comparável ao das marcas mais prestigiadas de *lifestyle* global. Seu portfólio de camas premium e carrinhos de transporte redefine o conceito de deslocamento e repouso, unindo proteção e sofisticação de forma inédita.

Para comunicar essa transição cultural com a devida autenticidade, o projeto demandava vozes capazes de expressar esse estilo de vida de maneira orgânica. Foi com esse intuito que André convidou Carol Marraccini para representar este novo momento. Com uma sólida bagagem internacional construída na Itália junto a grandes referências de prestígio e valor de marca, Carol empresta ao universo pet o seu olhar apurado de curadoria e sua elegância natural. Sua conexão genuína com a causa animal e sua credibilidade junto a um público exigente fazem dela a porta-voz ideal para um público que enxerga seus companheiros de quatro patas como parte essencial de suas narrativas de vida.



## **O LUXO DO TEMPO: A CHEGADA DO PET DAY & SPA**

Se existe um ativo que se tornou verdadeiramente escasso e precioso na dinâmica da vida moderna, esse ativo é o tempo. Paralelamente, garantir que o sistema nervoso dos nossos companheiros permaneça equilibrado, livre do estresse urbano e da ansiedade de separação, tornou-se a máxima expressão de cuidado e sofisticação. Foi a partir desse diagnóstico profundo sobre o comportamento contemporâneo que a Smartpet desenvolveu seu projeto mais ambicioso: o Smartpet Pet Day & Spa.

Muito distante do conceito convencional de creches ou Day Care genéricos, o programa foi inteiramente concebido como uma jornada holística e sob medida de cuidados integrais. Com experiências estruturadas a partir de R\$ 3.000, o espaço inaugura no país uma categoria inspirada diretamente nos mais altos padrões de hospitalidade e hotelaria de bem-estar internacional.

Ao longo de todo o período de permanência, o animal não fica apenas ocupando um espaço; ele vivencia uma rotina meticulosamente desenhada por uma equipe multidisciplinar de especialistas. Cada estímulo aplicado, cada atividade voltada ao desenvolvimento cognitivo, cada protocolo de higiene avançada e cada momento dedicado ao relaxamento e equilíbrio emocional possui uma intenção terapêutica clara.



Essa estrutura oferece às famílias a tranquilidade absoluta de saber que seus animais estão recebendo atenção altamente qualificada e individualizada, justamente nos períodos em que os tutores precisam se dedicar a compromissos profissionais, viagens ou agendas pessoais complexas. É a fusão perfeita entre ciência do comportamento animal, acolhimento e exclusividade.

Além desse serviço, a SmartPet conta com um hotel, onde você deixa seu pet em uma das lojas ele vai para o hotel com 7.000 m<sup>2</sup> de área verde e, sistema leva e traz, com todo conforto e segurança para seu filho peludo.

Para André, o amanhã do mercado de alto padrão pertence àquelas marcas que sabem que o verdadeiro luxo não reside no supérfluo ou no ostensivo, mas sim na proteção e na honra aos vínculos mais puros que mantemos.

### **DADOS CONSISTENTES DA SMARTPET**

19 anos de legado sólido celebrados em 2026.

7 unidades exclusivas: operando nos quadrantes geográficos de maior prestígio em São Paulo.

**Sólida performance financeira:** Crescimento ininterrupto na casa dos dois dígitos ao longo dos últimos 10 anos.

**Exclusividade em Serviços:** Criadora e desenvolvedora do conceito Pet Day & Spa, focado no bem-estar sistêmico e na hospitalidade animal de alto padrão.

### **ECOSSISTEMA DE MARCAS PREMIUNS**

Canal oficial e exclusivo de marcas referência como **KONG**, **Zaylo** e o lançamento pioneiro da grife de mobilidade **Tavo Pet** (camas, carrinho e caixa de transporte).



@rede\_smartpet

## KONG

Referência mundial em enriquecimento ambiental e desenvolvimento cognitivo para cães.



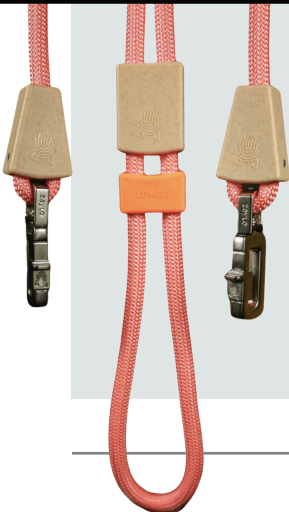
## TAVO PET

Marca internacional de alto padrão especializada em camas, carrinhos e soluções sofisticadas



## ZAYLO

Comedouros, guias e coleiras que unem design contemporâneo e acabamento premium.



# TAVO

Juntos em todos os  
trajetos.



DOS CRIADORES DE NUNA® | TAVOPETS.COM

YES,  
WE DO

WELL MEDIA & CONTENT

SOCIAL MEDIA | COPY | STORYTELLING | APRESENTAÇÕES

@wellmediaco | 11 99292-7070