

WELL®

wellnesslifestyle

jul | ago - #52

2026

A black and white portrait of a woman with long, wavy hair, smiling gently. She is wearing a light-colored blouse with a dark floral pattern. Her hands are clasped together in front of her chest, with her index finger pointing upwards. The background is a plain, light color.

ADRIANA KASTRUP
DA ASTROLOGIA AO TAROT

O FRETAMENTO COM EXCELÊNCIA

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



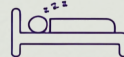
REDUÇÃO
DA INFLAMAÇÃO



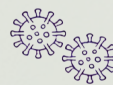
ALÍVIO
DA DOR



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,

#52 - JUL | AGO - 2026

A busca por respostas

Desde os meus 15 anos, faço um ritual do qual não abro mão: todo ano, sem falta, faço a minha Revolução Solar. Não como um ato de mera curiosidade ou para buscar previsões prontas, mas como quem busca um mapa de navegação para a própria psique. Sempre fui uma buscadora compulsiva da astrologia. Assisto religiosamente as lives para entender as sintonias do mês e, mais do que tudo, acredito profundamente que o que se desenha no céu, se reflete com exatidão no que vivemos aqui na Terra.

Lançamos cada edição da WellMag durante a Lua Nova ou Crescente - não é superstição, é alinhamento de intenção com a força do movimento. E para esta edição, não poderíamos ter uma presença mais magnética na nossa capa do que a de Adriana Kastrup, uma mulher que domina como poucas a arte de traduzir os códigos e as simbologias do invisível.

A astrologia e o Tarot muitas vezes são mal compreendidos por quem busca neles respostas prontas, atalhos ou fórmulas mágicas. A verdade é que o céu e as cartas não decidem o nosso futuro por nós; eles nos mostram quem somos. O campo energético que se abre quando embaralhamos as cartas de Tarot ou quando analisamos um mapa astral não serve para prever a sorte, mas para iluminar as sombras, organizar o caos interno e devolver o protagonismo da vida a quem de direito: nós mesmas.

Olhar para o invisível requer maturidade. É preciso coragem para decodificar os símbolos e aceitar que o conhecimento das estrelas e a leitura dos arquétipos são ferramentas de autoconhecimento rigorosas, refinadas e profundamente libertadoras. Quando entendemos as dinâmicas energéticas que nos cercam, deixamos de reagir no piloto automático e passamos a agir com consciência, intenção e presença.

Nesta edição, convidamos você a mergulhar no trabalho primoroso de Adriana Kastrup e a redefinir a sua relação com o invisível. Que as páginas a seguir sirvam como um convite para expandir a sua percepção, alinhar a sua frequência e lembrar que, no fim das contas, decifrar os sinais do universo é a forma mais refinada de aprender a ler a si mesma.

Ah! Não podíamos esquecer que a Dra. Cris, psicóloga que entrou como nossa nova colunista.

com amor,
Sam Hackradt
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

FOLLOW US: @bywellmag

CONTEÚDO

1 VIBES

Seu destino codificado em você

- BIA DE LUCA (Terapeuta Vibracional)
@BIADELUCA



2 PLÁSTICA

Tratamentos Modernos

- DRA. GIULIA GODOY (Cirurgia Plástica)
@DRAGIULIAGODOY

3 SAÚDE

O intestino pensa?

- PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA (Endocrinologista)
@DRFILIPPOPEDRINOLA

4 CONEXÃO

O silêncio para o bem-estar

- CAROL VELLOSO (Terapias e Antroposofia)
@ACAROLINAVELLOSO

5 AYURVEDA

Rasâyana

- LUCIANA FERRAZ (Ayurveda e Nutrição Integrativa)
@OJAS_SANCTUARY

6 SONO

Sono na menopausa

- DR GUILHERME BRASSANINI (Otorrino)
@DRGUILHERMEBRASSANINI

7 FINANÇAS

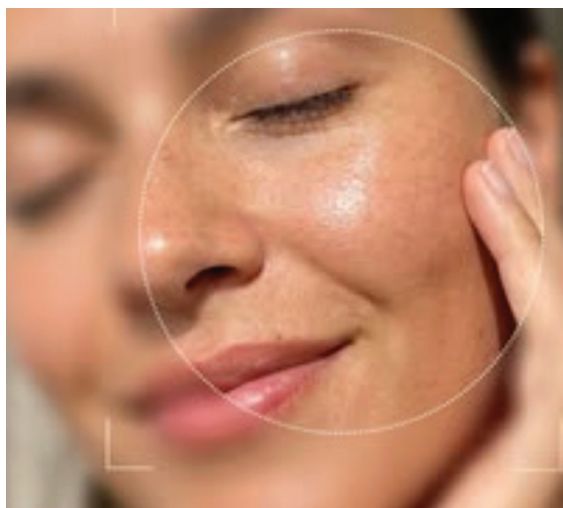
O mapa da sua vida financeira

- MARIELLA GONTIJO (Comportamento Financeiro)
@MARIELLA.A.GONTIJO
@VOSINVESTIMENTOS @AVAINVEST_BR

8 DERMA

Bioregeneração e Biofillers

- DRA. MARCELLA DELCOURT (Dermatologista)
@DERMATOLOGIACONSCIENTE



9 NUTRIR

Cortisol

- RENATA REA (Nutricionista)
@RENATAREA

10 INSIDE

Tudo aqui já foi um sonho

- SAM HACKRADT (Desenvolvimento Humano)
@SAMHACKRADT



11 PROCTO

Tecnologia a serviço do cuidado

- DRA. PRISCILLA REBOUÇAS (Coloproctologista)
@DRAPRISCILLAREBOUCAS

12 ESTÉTICA

Tecnologias para cicatrizes

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

13 NUTROLOGIA

Quando o corpo não desliga

- DRA. LUANA LANDEIRO (Nutróloga)
@LUANALANDEIRO

14 PSICO

Fato ou Fake?

DRA. CRIS PERTUSI (Psicóloga)
@DRACRISPERTUSII

15 VIVÊNCIAS

Como buscar?

LUCIANA FERRAZ
@OJAS_SANCTUARY



16 DICAS

Bebidas Funcionais

ADRIANA KACHANI (Nutricionista)
@ADRIANAKACHANI



SEU DESTINO NÃO ESTÁ ESCRITO NAS ESTRELAS

POR BIA DE LUCA



ESTÁ CODIFICADO EM VOCÊ

Vivemos um momento em que cada vez mais pessoas buscam respostas na astrologia e no tarô. E isso faz sentido. Ambos são ferramentas milenares de autoconhecimento capazes de ampliar nossa consciência, revelar padrões e trazer luz para aspectos da nossa personalidade que, muitas vezes, permanecem ocultos.

Mas existe um ponto que merece reflexão.

Quantas pessoas deixam de viver plenamente porque acreditam que "são assim por causa do signo"? Quantas aceitam relacionamentos difíceis porque Vênus está em determinada posição? Quantas desistem dos seus sonhos porque Saturno aparece desafiador em seu mapa?

O mapa astral não é uma sentença.

Ele é uma fotografia do céu no exato instante em que você nasceu. Registra tendências, potenciais, desafios e talentos. Mostra como sua energia estava organizada naquele momento. Mas uma fotografia registra um instante; ela não determina quem você será pelo resto da vida.

A verdadeira pergunta é:

Quem está conduzindo a sua vida: a configuração do céu no dia do seu nascimento ou a consciência que você desenvolve todos os dias?

É justamente aí que entra a Reprogramação Quântica 3.0.

Ao longo da vida, nosso cérebro cria conexões baseadas em experiências, emoções repetidas e crenças absorvidas desde a infância. Esses programas inconscientes influenciam nossas escolhas, nossos comportamentos, nossos relacionamentos e até a forma como interpretamos as características apontadas pelo mapa astral.

Quando uma pessoa aprende a identificar esses padrões e inicia um processo profundo de reprogramação, ela deixa de reagir automaticamente e passa a escolher conscientemente.

Muda suas crenças. Transforma seus hábitos.

Eleva sua frequência emocional.

E, como consequência, muda a forma como experimenta a própria realidade.

Talvez seu mapa mostre tendência à impulsividade. Mas isso não significa que você esteja condenado a agir impulsivamente para sempre.

Talvez indique medo da rejeição, dificuldade

para prosperar ou desafios afetivos. Essas tendências podem existir, mas não precisam comandar sua história.

A consciência é maior do que qualquer programação.

Quando transformamos nosso estado interno, transformamos também a maneira como expressamos as energias representadas pelo nosso signo, ascendente ou pelos demais elementos do mapa. A mesma configuração astrológica pode se manifestar de formas completamente diferentes dependendo do nível de consciência da pessoa.

É por isso que acredito que o verdadeiro poder não está em prever o futuro. Está em criá-lo.

O tarô pode apontar possibilidades.

A astrologia pode revelar potenciais.

Mas é a sua consciência que decide qual caminho será percorrido.

Você não nasceu para ser prisioneiro das estrelas.

Nasceu para aprender com elas, evoluir através delas e, principalmente, escrever uma história que vá muito além do que qualquer mapa poderia prever.

Porque, no fim, o maior poder não está no céu.

Está dentro de você.



TRATAMENTOS MODERNOS

CONSEGUEM ENTREGAR?

POR DRA. GIULIA GODOY

O que os tratamentos modernos realmente conseguem entregar e quando a cirurgia ainda faz diferença

A busca por procedimentos “sem cirurgia” cresceu porque faz sentido: menos medo, menos afastamento da rotina, menos cicatrizes aparentes e a promessa de um resultado mais simples. A medicina estética evoluiu muito e hoje existem tecnologias e procedimentos minimamente invasivos capazes de melhorar qualidade de pele, estimular colágeno, suavizar sinais de envelhecimento e refinar alguns contornos.

Mas existe uma diferença importante entre melhorar e substituir uma cirurgia.

Nem tudo que é feito com anestesia local, em consultório ou com uma tecnologia deixa de ser cirúrgico. Quando há incisão, cânula, retirada de tecido, aspiração de gordura ou reorganização de estruturas, estamos falando de cirurgia ainda que pequena, ainda que sem anestesia geral.

A pergunta mais importante, portanto, não é apenas “dá para fazer sem cirurgia?”, mas “qual é a melhor indicação para o meu caso?”. Em alguns pacientes, o caminho menos invasivo pode ser suficiente. Em outros, insistir em tratamentos sem cirurgia pode gerar custo, expectativa irreal e resultado limitado.

Lipo sem cirurgia existe?

Tecnologias como criolipólise, radiofrequência e ultrassom podem ajudar em gordura localizada leve e melhora discreta de contorno, quando bem indicadas. Mas não entregam o mesmo resultado de uma lipoaspiração. Hidrolipo, minilipo ou lipo em consultório continuam sendo cirurgias: envolvem anestesia local, cânula, aspiração e limites de segurança quanto à área tratada e à quantidade de anestésico.

Nariz sem cirurgia existe?

A rinomodelação com ácido hialurônico pode camuflar pequenas irregularidades e melhorar proporções em casos selecionados. Mas ela não diminui o nariz, não afina ossos, não reduz ponta grande e não melhora a respiração. Além disso, não é um procedimento banal: o nariz é uma região de risco vascular e exige indicação cuidadosa.

Blefaroplastia sem cirurgia existe?

Lasers e tecnologias podem melhorar textura da pele e flacidez leve das pálpebras. Mas quando há excesso de pele, bolsas ou necessidade de reposicionamento, a blefaroplastia cirúrgica costuma ser mais indicada. E a chamada “blefaroplastia a laser” continua sendo cirurgia se houver corte e retirada de tecido; o laser apenas substitui ou complementa o instrumento de corte.

Lifting sem cirurgia existe?

Fios, bioestimuladores, ultrassom microfocado e radiofrequência podem ajudar em flacidez inicial, estímulo de colágeno e manutenção. Mas não reposicionam tecidos profundos como um lifting facial, especialmente quando há queda importante da mandíbula, pescoço ou pálpebras.

A cirurgia plástica atual não é sobre operar sempre, nem sobre evitar cirurgia a qualquer custo. É sobre escolher o tratamento certo, no momento certo, para a anatomia certa.

Naturalidade não vem de prometer milagres, mas de indicar com honestidade. Às vezes, o resultado mais discreto vem de uma tecnologia bem indicada. Outras vezes, vem de uma cirurgia bem planejada. O melhor caminho é aquele que respeita o corpo, a segurança e a expectativa real de cada paciente.



IMAGENS PEXEEL



O INTESTINO PENSA?

POR PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA

Durante séculos acreditamos que o cérebro era o grande maestro do organismo. Hoje, a ciência nos mostra uma realidade muito mais fascinante: cérebro e intestino conversam o tempo todo. E, muitas vezes, essa conversa começa no intestino.

Essa comunicação, conhecida como eixo intestino-cérebro, talvez seja uma das maiores revoluções da medicina nas últimas décadas. Ela mudou a forma como entendemos doenças metabólicas, transtornos do humor, envelhecimento cerebral e até mesmo nossa capacidade de concentração, memória e tomada de decisões.

Dentro do intestino vive um verdadeiro ecossistema composto por trilhões de microrganismos, a chamada microbiota intestinal. Longe de serem simples “bactérias”, esses organismos funcionam como uma enorme usina bioquímica, produzindo vitaminas, neurotransmissores e centenas de metabólitos capazes de influenciar praticamente todos os sistemas do organismo.

A comunicação entre intestino e cérebro acontece por diferentes caminhos. O nervo vago transmite sinais em tempo real. O sistema imunológico leva mensagens por meio de mediadores inflamatórios. Hormônios e substâncias produzidas pela microbiota também participam desse diálogo permanente.



IMAGENS PINTEREST

Não por acaso, alterações na composição da microbiota têm sido associadas ao aumento do risco de obesidade, diabetes tipo 2, síndrome metabólica, ansiedade, depressão e doenças neurodegenerativas, como *Alzheimer* e *Parkinson*. Evidentemente, essas doenças são multifatoriais e não podem ser explicadas apenas pelo intestino. Entretanto, ignorar sua influência já não faz sentido diante das evidências científicas acumuladas.

Outro aspecto que chama atenção é a via de mão dupla dessa comunicação. Assim como um intestino inflamado pode interferir na função cerebral, o estresse crônico, a ansiedade e a privação de sono alteram profundamente a microbiota intestinal. Isso ajuda a explicar por que períodos prolongados de estresse frequentemente vêm acompanhados de sintomas digestivos, enquanto alterações intestinais podem repercutir no humor e na cognição.

Essa visão integrada muda também nossa forma de cuidar da saúde. Alimentação rica em fibras e alimentos naturais, atividade física regular, sono reparador, controle do estresse e uso criterioso de prebióticos, probióticos e pós-bióticos deixam de ser apenas recomendações isoladas para se tornarem ferramentas capazes de modular um sistema biológico complexo, com repercussões em todo o organismo.

A medicina caminha rapidamente para abandonar a visão fragmentada dos órgãos.

Estamos aprendendo que saúde não depende apenas de tratar doenças, mas de preservar redes de comunicação entre diferentes sistemas do corpo. O eixo intestino-cérebro talvez seja o exemplo mais elegante dessa nova medicina.

Quando cuidamos do intestino, não estamos apenas melhorando a digestão. Estamos influenciando inflamação, metabolismo, imunidade, desempenho cognitivo, equilíbrio emocional e, possivelmente, a forma como envelhecemos.

Talvez o futuro da medicina esteja justamente em compreender que nenhum órgão trabalha sozinho.

CONVITE

Nos dias 11 e 12 de setembro, São Paulo sediará a 4ª edição do *Gut Brain Congress*, evento que reunirá pesquisadores e profissionais da saúde para discutir os mais recentes avanços científicos sobre microbiota, eixo intestino-cérebro, metabolismo, saúde mental e longevidade. Será uma excelente oportunidade para conhecer como essa área vem transformando nossa compreensão sobre saúde e doença.



O SILÊNCIO PARA O LUXO DO BEM-ESTAR

POR CAROL VELLOSO

Ahimsa, o silêncio

Existe em Bali o mar que parece respirar junto com quem o contempla, a areia ainda guarda o frescor da madrugada, uma xícara de chá perfuma o ar, as folhas das palmeiras dançam sem esforço, ninguém disputa a pressa, ninguém precisa vencer o dia, apenas preenchê-lo. Foi ali que compreendi que wellness nunca foi uma coleção de hábitos impecáveis que colecionei ao longo da vida, wellness é uma forma de presença que nasce quando deixamos de lutar contra nós mesmos. Na tradição védica existe uma palavra capaz de sustentar uma vida inteira, Ahimsa, a não violência, não apenas contra o outro, também contra os próprios pensamentos, contra a maneira como atravessamos as manhãs, como escolhemos os alimentos, como conduzimos o trabalho, como falamos com quem amamos, como olhamos para o espelho

Durante muitos anos confundimos bem-estar com performance, aprendemos a transformar descanso em culpa, alimentação em cálculo, exercício em punição, produtividade em medida de valor, o corpo tornou-se um projeto interminável, a mente um escritório que nunca fecha, o coração uma agenda cheia de compromissos

Ahimsa devolve a ordem natural das coisas, lembra que saúde floresce quando existe respeito, porque toda violência deixa marcas,

inclusive aquela que ninguém vê. Existe violência em ignorar o sono, em alimentar-se apenas de ansiedade, em consumir informação até perder o silêncio, em tratar o próprio corpo como uma máquina, em exigir perfeição de uma alma que apenas deseja amadurecer

Hoje encontro amigas para me cuidar, me amar, entregar e receber amor, me deixar ser vulnerável, ser inspiração pela humanidade. Talvez seja por isso que tantos destinos considerados luxuosos despertem uma sensação tão difícil de explicar, não é apenas a arquitetura, nem o design, nem a gastronomia, é a atmosfera, existe uma harmonia silenciosa entre natureza, beleza e simplicidade, um convite permanente para viver sem agressividade

O verdadeiro wellness caminha nesse mesmo compasso, não busca excessos, não coleciona protocolos, não transforma saúde em espetáculo, cultiva uma inteligência delicada que faz escolhas capazes de proteger a vida, todos os dias naqueles pequenos milagres.

Aquilo que preservamos, a paz do sistema nervoso, a leveza do corpo, a gentileza das palavras, a qualidade das relações, o silêncio entre uma inspiração e outra, tudo isso é valioso. Como falei na última coluna, o sagrado do retirar-se, o investimento no presente e no futuro.





RASĀYANA

POR LUCIANA FERRAZ

O que o Ayurveda nos ensina sobre rejuvenescer

A busca pela longevidade nunca movimentou tanto o mundo. Hoje, a economia global do bem-estar ultrapassa US\$ 6,8 trilhões, impulsionada por suplementos, terapias, tecnologias e uma quantidade quase infinita de informações sobre como viver mais e melhor. Paradoxalmente, quanto mais conhecimento temos à disposição, mais desafiador se torna distinguir o que realmente faz diferença daquilo que é apenas mais uma tendência passageira.

É justamente nesse cenário que tradição e ciência podem caminhar juntas. Enquanto novas descobertas ampliam nossa compreensão sobre saúde e longevidade, o Ayurveda nos lembra que muitos dos pilares de uma vida saudável continuam sendo construídos no cotidiano e nos convida a refletir: e se o verdadeiro rejuvenescimento

fosse cultivado por meio de pequenos rituais e escolhas conscientes, repetidos todos os dias?

Essa é a essência de Rasāyana, um dos conceitos mais profundos do Ayurveda.

A palavra deriva do sânscrito: Rasa, que pode ser compreendida como essência, nutrição ou seiva da vida, e Ayana, que significa caminho. Rasāyana é, portanto, o caminho do rejuvenescimento, uma abordagem clássica do Ayurveda dedicada a promover longevidade, preservar a vitalidade, fortalecer a capacidade natural de adaptação do organismo, e favorecer uma vida longa e saudável.

Ao contrário do que muitos imaginam, Rasāyana não é uma erva, um suplemento ou um tratamento isolado. É um conjunto de ferramentas e rituais que nutrem profundamente o corpo e a mente. Alimentação, sono de qualidade, rotina diária, equilíbrio emocional, práticas contemplativas



IMAGENS PEXEELS



e o uso adequado de ervas fazem parte dessa abordagem integrada, cujo objetivo é preservar aquilo que o Ayurveda chama de Ojas; nossa reserva mais refinada de vitalidade, imunidade e resiliência.

No Ayurveda, o rejuvenescimento raramente resulta de uma única intervenção extraordinária. Ele é cultivado pela repetição de pequenos rituais e escolhas conscientes feitas todos os dias.

Entre todas essas ferramentas, talvez a mais poderosa seja também a mais simples: a maneira como nos alimentamos.

No Ayurveda, a comida não é avaliada apenas pelos nutrientes que fornece. Cada alimento comunica informações ao organismo por meio do seu sabor. Essa percepção amplia nossa forma de enxergar a nutrição e nos lembra de que comer é muito mais do que ingerir proteínas, vitaminas ou minerais. É participar

de um diálogo constante entre a natureza e o nosso corpo.

É por isso que a tradição ayurvédica descreve os seis sabores (Shad Rasa): doce, azedo, salgado, picante, amargo e adstringente. Cada um deles desempenha funções importantes e complementares. Alguns nutrem e restauram, outros estimulam a digestão, favorecem o metabolismo ou ajudam a manter o equilíbrio natural do organismo. Quando presentes de forma harmoniosa, tornam a alimentação mais completa e satisfatória.

A alimentação moderna costuma privilegiar apenas alguns desses sabores, principalmente o doce, o salgado e o azedo, enquanto o amargo e o adstringente frequentemente desaparecem do prato. Aos poucos, essa falta de diversidade empobrece nossa experiência alimentar e pode se refletir na digestão, na energia, na resposta ao estresse, e na



capacidade do organismo de manter seu equilíbrio e regeneração.

É nesse contexto que as ervas e especiarias assumem um papel especial.

Muito antes de serem vistas apenas como ingredientes culinários, as ervas e especiarias já ocupavam um lugar de destaque no Ayurveda. Utilizadas como ferramentas para enriquecer os sabores dos alimentos, favorecer a digestão e promover o equilíbrio do organismo, hoje elas também despertam o interesse das pesquisas científicas, que buscam compreender melhor seus compostos bioativos e suas possíveis contribuições para a saúde e a longevidade.

O gengibre, de sabor predominantemente picante, é tradicionalmente utilizado para estimular o agni, fogo digestivo, considerado essencial para uma boa digestão e para a adequada assimilação dos nutrientes. A cúrcuma, levemente amarga e picante, é valorizada tanto na tradição ayurvédica quanto pela ciência contemporânea por seus compostos antioxidantes, especialmente a curcumina, amplamente estudada por seu papel nos processos inflamatórios e na proteção celular.

A canela, que reúne notas doces e picantes, vem sendo estudada por seu potencial de contribuir para o metabolismo da glicose e auxiliar no controle dos desejos por açúcar quando inserida em uma alimentação equilibrada. Já o tulsi (*ocimum sanctum*), conhecido como manjerição-sagrado, possui sabor amargo e picante, e ocupa um lugar especial na tradição ayurvédica. Reverenciado há séculos por promover equilíbrio e vitalidade, hoje também desperta o interesse da pesquisa por seu potencial adaptógeno; auxiliando o organismo a responder melhor ao estresse físico e emocional, além de seu possível papel na proteção contra o estresse oxidativo.

O funcho e o cardamomo, ambos de sabor naturalmente adocicado e aromático, são apreciados por favorecerem uma digestão mais leve e confortável, especialmente após

refeições mais abundantes. Tradicionalmente utilizados para equilibrar o processo digestivo, ajudam a reduzir a sensação de peso e a tornar os alimentos mais fáceis de assimilar.

Mais do que adicionar ingredientes exóticos à cozinha, essas especiarias nos lembram que o Ayurveda encontra sua força na simplicidade. São os pequenos rituais, repetidos com constância, que sustentam o verdadeiro rejuvenescimento.

Na próxima refeição, experimente um novo ritual.

Antes de começar a comer, observe seu prato por alguns segundos e pergunte-se: quantos dos seis sabores estão presentes aqui?

Talvez algumas folhas verdes tragam o amargo. Um toque de limão acrescente o azedo. Lentilhas ou feijões ofereçam o sabor adstringente. Especiarias como gengibre, cúrcuma, canela ou cardamomo completem naturalmente essa experiência.

O convite é ampliar a variedade de sabores e cultivar uma alimentação mais consciente. Esse simples exercício transforma a maneira como nos relacionamos com os alimentos e nos aproxima de uma nutrição mais intuitiva, equilibrada e completa.

No Ayurveda, rejuvenescer não significa desafiar o tempo. Significa preservar a capacidade do corpo e da mente de se renovarem continuamente.

É justamente isso que Rasāyana nos ensina. A longevidade não começa quando encontramos um alimento extraordinário ou uma solução milagrosa. Ela nasce das escolhas que fazemos todos os dias: da forma como nos alimentamos, como descansamos, como administramos o estresse e como cultivamos nossa vitalidade.

No fim, cada refeição preparada com intenção e cada pequeno ritual de autocuidado tornam-se uma oportunidade de cultivar Ojas, a essência da vitalidade que, segundo o Ayurveda, sustenta não apenas uma vida mais longa, mas uma vida vivida com mais presença, equilíbrio e bem-estar.

BEBIDAS FUNCIONAIS

POR ADRIANA KASHANI

MUITO ALÉM DA HIDRATAÇÃO

Se existe uma categoria que vem revolucionando as gôndolas dos supermercados, é a das bebidas funcionais. Elas deixaram de ser apenas uma forma de hidratação para se transformar em veículos de ingredientes bioativos, capazes de atender aos mais diferentes objetivos de saúde e bem-estar. Em um mercado cada vez mais voltado à praticidade e ao autocuidado, essas bebidas conquistaram espaço e despertam a curiosidade de consumidores que buscam aliar conveniência e funcionalidade.

O portfólio é cada vez mais amplo e diverso. Hoje encontramos bebidas enriquecidas com peptídeos de colágeno, proteínas, probióticos, fibras, vitaminas e minerais, eletrólitos, cafeína, extratos vegetais, cogumelos funcionais e compostos bioativos. Algumas têm uma proposta bastante específica, enquanto outras reúnem diferentes ingredientes em uma única formulação, refletindo uma tendência crescente de personalização dos cuidados com a saúde.

Embora sejam agrupadas sob o mesmo conceito, as bebidas funcionais estão longe de ser todas iguais. Algumas foram desenvolvidas para favorecer a saúde da pele, dos cabelos e das unhas; outras têm como foco a saúde intestinal, a imunidade, a disposição, a concentração, o relaxamento ou a qualidade do sono. Existem ainda aquelas voltadas à hidratação com reposição de eletrólitos ou ao aporte de proteínas. Cada formulação possui uma finalidade específica, determinada pelos ingredientes utilizados e pela forma como eles são combinados.

Na hora da escolha, vale ir além das promessas estampadas na embalagem. Observar a lista de ingredientes, identificar quais compostos funcionais estão presentes e verificar suas quantidades é um bom começo. Também é importante ficar atento ao teor de açúcares adicionados e ao excesso de aditivos, além de lembrar que um ingrediente funcional tende a apresentar melhores resultados quando utilizado nas quantidades estudadas e dentro de um contexto de alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis.



1- Sede, bebidas funcionais para você (re)encontrar o prazer no bem estar. Nas opções foco & disposição; energia social & carisma; calma & equilíbrio.



2- Nutrify, colágeno hidrolizado (verisol), levemente gaseificado. Nos sabores Clericot, Spritz, Pineapple Lemon Mint e Red Berries



3- Brain Up, da True Source, auxilia no aumento do estado de alerta, na concentração, na função normal do sistema nervoso central, no metabolismo energético. Com apenas 9 kcal e não possui corantes nem adoçantes artificiais. Sabor blueberry



4- Quantum Leap, da Essential. Levemente gaseificada, dá energia e foco para as atividades diárias. No sabor gengibre com limão.



5- Nood, para 4 estados de espírito diferentes: Energy (pink lemonade ou maçã verde) e Focus (melancia) e Sleep (Maracujá + cidreira + camomila).



SONO NA MENOPAUSA

POR DR. GUILHERME BRASSANINI



IMAGENS PEXEEL

Muitas mulheres chegam à menopausa esperando lidar com os fogachos, as alterações hormonais e algumas mudanças no corpo. O que nem sempre esperam é que o sono também mude.

Acordar várias vezes durante a noite, demorar para pegar no sono, sentir calor repentino durante a madrugada ou simplesmente acordar cansada mesmo após horas na cama são queixas extremamente comuns nessa fase da vida.

E não, isso não significa que dormir mal seja algo que você precisa aceitar como normal.

A menopausa traz mudanças importantes para o organismo, e muitas delas impactam diretamente a qualidade do sono.

O que acontece com o sono durante a menopausa?

A menopausa é marcada pela redução dos níveis de estrogênio e progesterona, hormônios que exercem influência sobre diversos sistemas do corpo, incluindo o sono.

Essas alterações hormonais podem afetar tanto a capacidade de iniciar o sono quanto a sua manutenção ao longo da noite.

Por isso, muitas mulheres relatam que antes dormiam sem dificuldades e, de repente, começam a enfrentar noites fragmentadas e menos restauradoras.

Além disso, o sono passa a ser influenciado por outros sintomas comuns dessa fase, criando um ciclo que pode se tornar bastante desgastante.

Fogachos e despertares noturnos

Um dos sintomas mais conhecidos da menopausa são os fogachos, também chamados de ondas de calor.

Eles podem surgir durante o dia, mas frequentemente acontecem durante a noite.

Quando isso ocorre, a mulher pode despertar sentindo calor intenso, suor excessivo e desconforto, interrompendo o ciclo natural do sono.

Mesmo quando consegue voltar a dormir rapidamente, esses despertares fragmentam o descanso e reduzem o tempo passado nas fases mais profundas e restauradoras do sono.

O resultado costuma aparecer no dia seguinte: cansaço, dificuldade de concentração, irritabilidade e sensação de pouca energia.

Menopausa também aumenta o risco de apneia do sono

Esse é um ponto que muitas mulheres desconhecem.

Após a menopausa, o risco de desenvolver apneia obstrutiva do sono aumenta significativamente.

Isso acontece por uma combinação de fatores, incluindo alterações hormonais, mudanças na

distribuição de gordura corporal e modificações na musculatura das vias aéreas.

Muitas vezes, a mulher nunca apresentou ronco importante ao longo da vida e passa a desenvolver sintomas justamente nessa fase.

Alguns sinais que merecem atenção incluem:

Ronco frequente, Sono não reparador,

Sonolência durante o dia, Despertares frequentes,

Dor de cabeça ao acordar, Sensação constante de cansaço

Em alguns casos, o problema não é apenas a menopausa em si, mas um distúrbio do sono que surge ou se torna mais evidente nesse período.

O impacto emocional também influencia

As mudanças hormonais da menopausa podem afetar o humor, aumentar a ansiedade e favorecer sintomas depressivos em algumas mulheres.

E quando a mente não desacelera, o sono também sofre.

Preocupações, pensamentos acelerados e sensação de alerta constante dificultam o início do sono e aumentam a chance de despertares ao longo da noite.

Por isso, o sono na menopausa costuma ser resultado da interação entre fatores hormonais, físicos e emocionais.

O que pode ajudar?

Existem estratégias que podem melhorar significativamente a qualidade do sono durante essa fase.

Manter horários regulares para dormir e acordar, reduzir o consumo de cafeína no fim do dia, evitar ambientes muito quentes durante a noite e cuidar da higiene do sono são medidas importantes.

Além disso, quando os sintomas são persistentes ou impactam a qualidade de vida, é fundamental buscar avaliação especializada.

Em alguns casos, pode ser necessário investigar a presença de apneia do sono, insônia ou outros distúrbios que estejam contribuindo para o problema.



O MAPA ASTRAL DA SUA VIDA FINANCEIRA

POR MARIELLA GONTIJO

Se fizéssemos hoje o mapa astral de sua vida financeira, o que será que ele te falaria?

Será que a forma como você tem cuidado da sua vida financeira vai te proporcionar uma vida tranquila? Que você tem levado a sério a forma como gasta e cuida do seu dinheiro? Ou que você está sendo enganado e que o melhor seria trocar de parceiro, ou melhor, de assessor financeiro e banco?

Quando fui convidada para escrever esta coluna, a primeira coisa que perguntei era qual seria o tema central da edição. Isto porque explicar sobre investimentos e sobre a lógica do mercado financeiro com analogia é um dos melhores caminhos para aqueles que têm medo ou antipatia do assunto. O problema é que eu (preciso confessar) não sou uma grande conhecedora de astrologia, mas já fiz um mapa astral há alguns anos (isso conta?). Então aprendi que assim como uma carteira de investimentos, ele te apresenta várias possibilidades, e que para isso você precisa fazer as suas escolhas, tomar cuidado com alguns possíveis percalços, ter atenção a alguns temas, avaliar e escolher. Também se você entende um pouco dos astros e das casas, o entendimento do mapa e as suas escolhas ficam mais fáceis. Quem faz um mapa astral, tira um tempo para entendê-lo, para pensar nas decisões que tomou, no que poderia ter sido diferente, procura aprender com os erros e avalia melhorias para seu próximo ciclo.

Se fizermos uma analogia com a nossa vida financeira, o caminho e a lógica são os mesmos: temos várias possibilidades. Você precisa entender o risco de cada uma, o risco de gastar todo o dinheiro que entra, sem se





preocupar em guardar para o seu futuro, traçar estratégias de economizar parte do que ganha, começar a investir, saber o que esperar de cada investimento e escolher um profissional confiável, competente e com credibilidade que vai fazer seu mapa, ou melhor, sua carteira de investimentos. E avaliar, procurar entender e depois acompanhar. Contar com alguém que vai te explicar com clareza como está seu “mapa” financeiro, onde ele vai te levar e quais as atenções que você precisa ter. E estar disposto a entender, assim como um assunto que te interessa ou que é importante para sua vida.

Sua vida financeira é extremamente importante e precisa de atenção. A saúde dela vai determinar como você pode viver a sua vida, seu bem-estar depende disso. E não necessariamente tem a ver com o tanto de dinheiro que você tem ou vai ter, mas de você ter controle sobre ela. Então, mesmo que você não ligue ou não acredite em astrologia, e mesmo não sendo eu uma guru no assunto, posso garantir uma coisa: nenhum astro, tarô ou mapa astral vai poder te ajudar a ter uma vida melhor e mais feliz se você não fizer sua parte com relação às suas finanças.

Bem... só para terminar, deixa eu me apresentar: meu nome é Mariella Gontijo, trabalho no mercado financeiro há mais de 30 anos na gestão de grandes fortunas sempre tentando fazer os clientes terem consciência da importância de ter controle sobre suas finanças e de que, assim como qualquer assunto, não é necessário ser um expert para entender minimamente os impactos que escolhas malfeitas com relação às finanças têm na vida da gente.

Vai ser um prazer estar aqui com vocês nas próximas colunas para tratarmos de liberdade financeira!



BIOREGENERAÇÃO & BIOFILLERS

POR DRA. MARCELLA DELCOURT

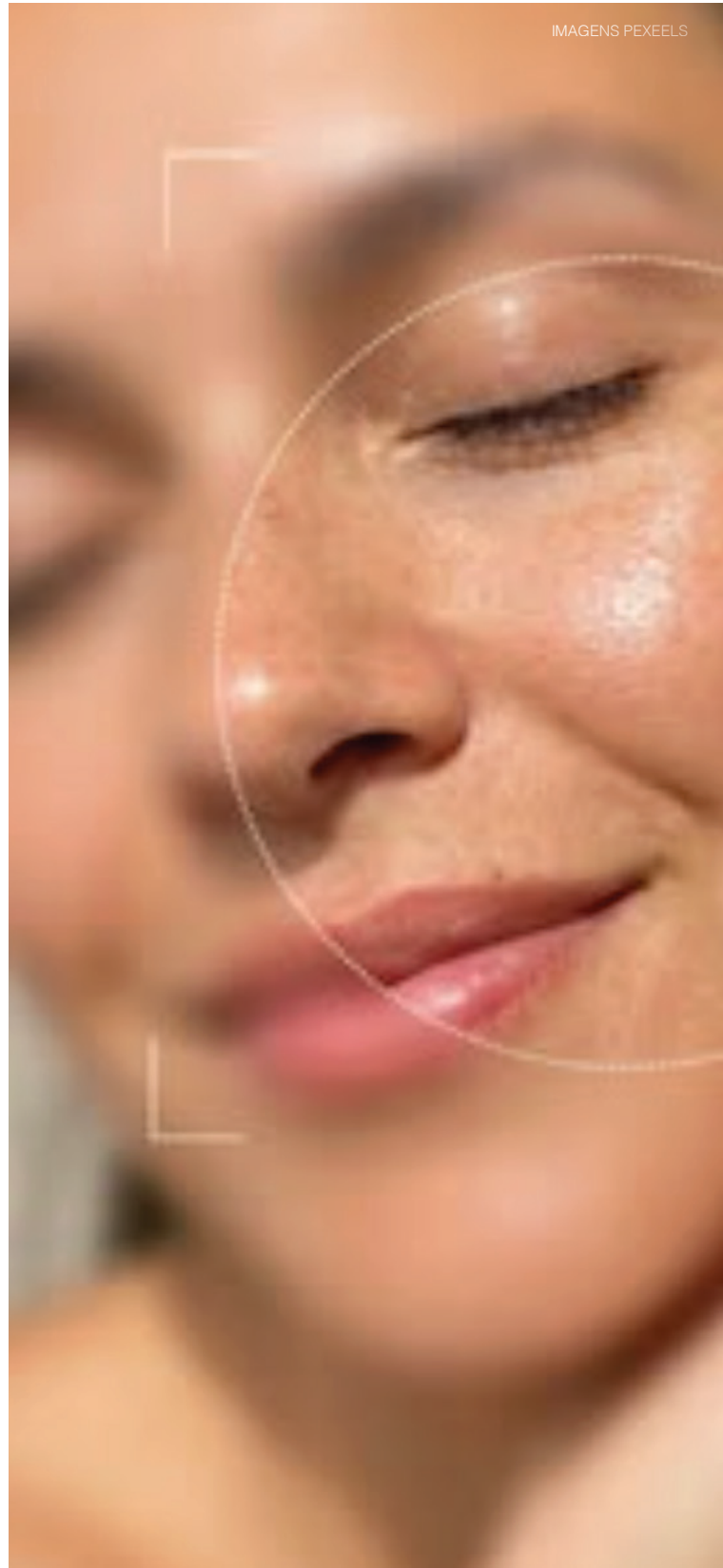
A NOVA ERA DO REJUVENESCIMENTO FACIAL

Durante muitos anos, os preenchedores faciais tiveram uma missão muito clara: devolver o volume perdido pelo envelhecimento. Com o passar do tempo, perdemos gordura, sustentação óssea e elasticidade. Parecia lógico imaginar que bastava preencher aquilo que os anos levaram. Maçãs do rosto, mandíbula, queixo e lábios passaram a ser tratados para restaurar contornos e suavizar os sinais do tempo. Os resultados foram revolucionários e mudaram definitivamente a história da dermatologia. Com a evolução das técnicas, os preenchedores ganharam novas indicações. Em alguns momentos, porém, a busca por rostos cada vez mais esculpidos acabou, em alguns casos, confundindo rejuvenescimento com transformação. A chamada harmonização facial passou a ser associada, por muitos pacientes, a resultados artificiais e perda da identidade. Como consequência, cresceu o desejo por uma estética mais discreta, elegante e natural. Ao mesmo tempo, a medicina ficou mais consciente. Hoje sabemos que o envelhecimento não acontece apenas porque perdemos volume. A pele produz menos colágeno, sua matriz extracelular se desorganiza, a comunicação entre as células diminui e um processo silencioso de

inflamação crônica acelera esse desgaste. Em outras palavras: além da perda de volume, existe uma perda progressiva da qualidade dos tecidos. Durante muito tempo tratamos as consequências do envelhecimento. Hoje começamos a compreender e tratar suas causas. Essa mudança também transformou minha prática clínica. Nos últimos anos, conceitos como Medicina do Estilo de Vida, longevidade, *prejuvenation* e *inflammaging* transformaram minha compreensão sobre o envelhecimento e fui substituindo procedimentos mais agressivos e com maior *downtime* por tratamentos que respeitam a fisiologia da pele e estimulam seus próprios mecanismos de regeneração. Hoje, me interessa muito mais melhorar a qualidade dos tecidos do que modificar um rosto. Afinal, uma pele saudável envelhece melhor. Essa filosofia tornou-se ainda mais evidente com a popularização dos análogos do GLP-1. A perda de peso proporcionada por esses medicamentos trouxe inúmeros benefícios para a saúde, mas também revelou um desafio cada vez mais frequente nos consultórios: pacientes metabolicamente mais saudáveis, porém com perda importante de gordura facial, pele mais fina e menor sustentação. Nunca tivemos tantos pacientes saudáveis do ponto de vista metabólico, mas com sinais faciais de envelhecimento acelerado. Nesses casos, simplesmente repor volume nem sempre resolve o problema. É preciso tratar também a qualidade da pele. Foi exatamente dessa mudança de paradigma que surgiram os *biofillers*, uma nova geração de biomateriais desenvolvidos não apenas para restaurar volume, mas para interagir biologicamente com os tecidos. É exatamente desse conceito que nasce a bioregeneração. Diferentemente dos preenchedores convencionais, os *biofillers* foram desenvolvidos para apresentar alta biointegração tecidual. Mais do que permanecer no tecido, procuram interagir com ele, favorecendo uma resposta inflamatória mais fisiológica e estimulando um ambiente biológico propício à regeneração. O objetivo deixou de ser apenas restaurar volume.



Passou a ser estimular a regeneração dos tecidos, reorganizar a matriz extracelular e melhorar progressivamente a qualidade da pele. Alguns dos produtos que melhor representam essa evolução são os da Neauvia e da IBSA, empresas suíças já conceituadas no mercado europeu que investiram em uma nova geração de biomateriais baseados em ácido hialurônico altamente biocompatível. Na Neauvia, essa tecnologia utiliza uma reticulação com PEG (polietilenoglicol), associada a aminoácidos como glicina e L-prolina, favorecendo alta biointegração e excelente estabilidade do hidrogel. Algumas formulações incorporam ainda micropartículas de hidroxiapatita de cálcio (um dos mais conhecidos bioestimuladores cutâneos) em baixa concentração, unindo suporte estrutural e estímulo biológico em um único tratamento. O conceito deixa de ser apenas preencher e passa a ser regenerar, respeitando a dinâmica natural dos tecidos. Estudos clínicos sugerem que essa abordagem favorece a atividade dos fibroblastos e estimula a produção de colágeno tipo I, proteína fundamental para a firmeza da pele, com uma resposta inflamatória mais fisiológica. Mais do que um efeito imediato, busca-se criar um ambiente biologicamente mais favorável para que a própria pele recupere parte de sua capacidade de regeneração e apresente melhora progressiva da qualidade cutânea. Na prática, isso representa uma mudança importante na forma de rejuvenescer. O sucesso de um tratamento já não é medido pela quantidade de seringas utilizadas, mas pela capacidade de preservar a identidade de cada paciente. O maior elogio deixou de ser “você fez preenchimento” e passou a ser “Você está com uma aparência luminosa e descansada” Talvez estejamos vivendo a maior transformação da dermatologia injetável desde o surgimento do ácido hialurônico. Porque o futuro da dermatologia não está em transformar rostos. Está em preservar e regenerar tecidos. Essa é a essência da biorremodelação. O segredo está em utilizar cada vez mais biomateriais capazes de modular o comportamento das células, estimular seus mecanismos naturais de regeneração e preservar aquilo que torna cada rosto único: sua identidade. E, na minha visão, essa é a forma mais elegante - e mais importante - rejuvenescer.





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



CORTISOL

POR RENATA REA

**O cortisol não
é ruim.**

**Ele é essencial
para a vida.**

Cortisol: o hormônio que não precisa ser combatido

Nos últimos anos, o cortisol virou um dos grandes vilões da saúde. É apontado como causa de cansaço, ansiedade, insônia e dificuldade para emagrecer. Mas essa leitura é simplista.

Produzido pelas glândulas suprarrenais, participa do controle da pressão arterial, da resposta imunológica e da disponibilidade de energia. Segue um ritmo natural: sobe próximo ao despertar e diminui ao longo do dia.

Eu mesma já acreditei que tomar café logo ao acordar, especialmente em jejum, pudesse desregular esse

IMAGENS PEXEELS

processo. A ideia parecia lógica: como o cortisol já aumenta naturalmente pela manhã, seria melhor deixar o organismo “começar a funcionar sozinho” antes de receber cafeína.

Mas uma explicação plausível não é o mesmo que uma conclusão científica.

A cafeína pode elevar o cortisol temporariamente, sobretudo em quem não está habituado ao consumo. Em consumidores regulares, essa resposta tende a ser menor. Até o momento, porém, não há evidência de que tomar café logo ao acordar faça o corpo produzir menos cortisol, atrapalhe o despertar natural ou provoque desregulação hormonal.

As pessoas também respondem à cafeína de maneiras diferentes. Ela é metabolizada principalmente pela enzima CYP1A2, cuja atividade varia entre os indivíduos. Por isso, existem metabolizadores mais rápidos e mais lentos.

Isso importa porque, em quem metaboliza a cafeína devagar, seu efeito estimulante pode permanecer por mais tempo. Como ela também pode aumentar temporariamente a liberação de cortisol, algumas pessoas podem sentir ansiedade, palpitações ou dificuldade para relaxar e dormir, especialmente com doses altas ou consumo mais tarde. Isso não significa que tenham “cortisol alto”, mas que permanecem sob o estímulo por mais tempo.

Mais importante do que seguir uma regra universal é observar a resposta individual. O café pode fazer parte de uma rotina saudável. Para algumas pessoas, reduzir a quantidade ou limitar o consumo pela manhã pode ser uma boa escolha.

Cortisol e insulina também se relacionam.

Em situações de estresse, o cortisol ajuda a colocar mais glicose em circulação para que o corpo tenha energia disponível. A insulina conduz essa glicose para dentro das células. Quando o excesso de cortisol é prolongado, pode haver redução da sensibilidade à insulina, aumento da glicemia e maior acúmulo de gordura visceral.

Mas nem toda resistência à insulina é causada pelo estresse. Alimentação, genética, massa muscular, menopausa, atividade física e sono também participam desse processo.

O sono mantém uma relação de mão dupla com o cortisol. Dormir pouco ou em horários irregulares pode alterar sua curva diária. Ao mesmo tempo, permanecer acelerado à noite dificulta o descanso. Forma-se um ciclo: a pessoa dorme mal, acorda cansada, usa mais café, sente mais fome, movimenta-se menos e termina o dia exausta e desperta.

Não existe um alimento capaz de “baixar o cortisol” sozinho. Existe uma rotina que transmite segurança ao organismo. Alimentação suficiente, proteínas bem distribuídas, vegetais, frutas, fibras, atividade física, massa muscular preservada, luz natural pela manhã e horários consistentes de sono ajudam o corpo a ativar e descansar.

Depois dos 40, longevidade não deveria significar viver tentando controlar cada hormônio. O objetivo não é eliminar o estresse nem abandonar o café por medo. É construir uma vida na qual o corpo não precise interpretar todos os dias como uma emergência.

ADRIANA KASTRUP

muito além dos símbolos

POR NATHALY HACKRADT

@ADRIANAKASTRUP

Fotos: Bruno Rangel



A LINGUAGEM DO INVISÍVEL

Há uma mística sutil que envolve quem dedica a vida a traduzir os mistérios do tempo, do destino e da alma humana. No imaginário comum, figuras que dominam o Tarot e a astrologia costumam ser projetadas em um lugar intocável - imunes ao cansaço, flutuando acima dos boletos, das noites mal dormidas e das miudezas do cotidiano. No entanto, o verdadeiro poder de Adriana Kastrup reside justamente na distância que ela mantém desse pedestal. Carioca radicada em São Paulo, com décadas de estrada e fundadora de uma renomada escola de formação de tarólogos, Adriana escolheu o caminho oposto ao do isolamento ascético: ela fincou os pés na realidade para, a partir dali, decifrar o invisível.

Adriana traz uma sabedoria que não se impõe pela rigidez, mas pelo acolhimento. Sua trajetória com os símbolos não nasceu de um evento isolado ou de uma ruptura dramática, mas de uma inquietação profunda e silenciosa ainda na juventude. Naquele período, as respostas puramente lógicas e objetivas da vida começaram a falhar. Diante de dores recorrentes, encontros que pareciam carregar séculos de bagagem e desvios inesperados de caminhos que pareciam “perfeitos”, ela percebeu que a racionalidade pura não dava conta da complexidade humana. O Tarot e a astrologia surgiram então não como um refúgio ou uma fantasia para escapar do mundo, mas como uma linguagem viva capaz de nomear o que até então era intangível. Essa transição moldou sua filosofia de trabalho: a compreensão de que sua missão não é entregar previsões prontas ou verdades absolutas, mas sim ensinar as pessoas a formularem perguntas melhores sobre si mesmas.

Essa mesma estrutura se revelou uma bênção em sua trajetória pessoal, atuando como um chão interno nos momentos de travessia onde não existiam garantias ou controle. Para ela, os arquétipos mais temidos do Tarot guardam, na verdade, as chaves da cura e da renovação. A carta da Morte deixa de significar o fim e passa a representar a regeneração necessária; o

Eremita deixa de ser solidão vazia para se tornar escuta; e a Torre não evoca apenas a queda, mas a ruína necessária de ilusões para que uma verdade se manifeste. É essa perspectiva que a permite encarar as próprias vulnerabilidades e as fases de “caos energético” dentro de casa com compaixão. Mãe, companheira e profissional, ela assume que nenhuma técnica energética ou mapa astral substitui as demandas da vida real. Os silêncios, as preocupações familiares e as agendas que se cruzam exigem, antes de tudo, presença, paciência e a simplicidade de um abraço. A espiritualidade, em sua visão, não elimina os conflitos, mas traz a consciência necessária para não transformá-los em guerra.

Essa busca pelo equilíbrio se reflete diretamente em sua definição de bem-estar, um conceito que distancia do luxo ou da perfeição inalcançável. Estar bem significa ter a capacidade de perceber o afastamento de seu próprio centro e criar pequenos rituais de retorno: um banho intencional, uma vela acesa, uma música ou o ato de estabelecer limites saudáveis, como dizer “não” e desconectar-se do excesso de estímulos. Essa disciplina emocional é o que sustenta sua prática profissional cotidiana. Ciente de que atender pessoas há tantos anos envolve ouvir dores e segredos profundos, ela desenvolveu fronteiras claras para que a empatia não se transforme em sobrecarga. Ao encarar-se como uma ponte, e não como um depósito, ela realiza rituais de encerramento após cada consulta, trocas de roupa, orações e momentos de silêncio ou de conversas descontraídas. Desfazendo-se da postura de “salvadora” para lembrar que os símbolos abrem caminhos, mas a escolha de caminhar pertence exclusivamente ao cliente.

O amadurecimento também transformou sua leitura sobre o papel da astrologia na contemporaneidade. Se há duas décadas o assunto era tratado com reservas e quase às escondidas por receio de julgamentos, hoje ele ocupa o centro dos debates familiares e corporativos como uma busca legítima por autoconhecimento. Adriana, contudo, alerta para o perigo de transformar o mapa astral ou a revolução solar em sentenças que aprisionam o indivíduo. Em vez de justificar comportamentos com o determinismo dos signos, a ferramenta deve servir para revelar potências, desafios e ritmos internos, expandindo a consciência sem jamais anular o livre-arbítrio. É essa sensibilidade técnica e hu-

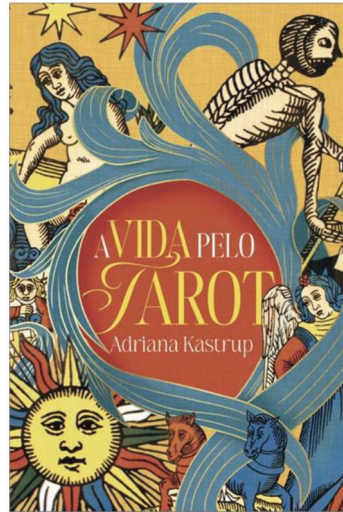






mana que permite que ela lide com o fato de que, frequentemente, as histórias de seus clientes tocam em suas próprias feridas e vivências de maternidade, perdas e recomeços. Em vez de se distanciar como uma parede fria, ela utiliza essa identificação de forma lúcida: a humanidade é o que permite a leitura dos silêncios, olhares e hesitações que a técnica sozinha não alcança.

Se sua vida atual pudesse se materializar em uma única lâmina do Tarot, Adriana aponta sem hesitar para a Imperatriz. O arcano, que evoca a maturidade, a fertilidade criativa, a abundância e o poder feminino que acolhe e transforma, reflete seu momento presente. Mesmo após décadas de carreira, ela continua plantando através de sua escola, cursos, atendimentos e livros (*A vida pelo Tarot* - recém lançado), compreendendo que a verdadeira prosperidade reside no ato de nutrir o que foi gerado e manter uma história cheia de sentido.



O maior paradoxo de Adriana Kastrup reside precisamente nessa união entre o etéreo e o concreto. Uma mulher apaixonada por gente, humor, cheiros, detalhes cotidianos e que preserva o direito de, às vezes, simplesmente não saber as respostas, desligar o papel da taróloga e rir de bobagens. Ao olhar para trás, o conselho que daria à sua versão de vinte anos atrás sintetiza sua jornada de legitimação: não ter pressa para provar o próprio valor, estudar com afinco, não alimentar o ego com o sagrado e entender que a sensibilidade é um instrumento, não uma fraqueza. Afinal, a espiritualidade autêntica não exige que se deixe de ser humana para virar um símbolo; ela pede apenas a coragem de ser cada vez mais inteira.



TUDO AQUI JÁ FOI UM SONHO

POR SAM HACKRADT

agradeça

O AMANHÃ QUE VOCÊ JÁ CONQUISTOU

Se fizermos um exercício de honestidade intelectual e olharmos para trás com distanciamento crítico, seremos obrigados a encarar uma verdade implacável: o momento presente que habitamos hoje já foi o sonho mais ousado de um ontem não tão distante. A estrutura em que você acorda, o espaço profissional que ocupa, a autonomia que conquistou, os vínculos que cultiva ou mesmo a maturidade com que gerencia seus conflitos atuais já estiveram no topo da sua lista de desejos intransponíveis. Você já conquistou algo que desejava muito. O grande paradoxo do desenvolvimento humano, contudo, é a nossa assustadora facilidade em normalizar as vitórias e transferir a nossa meta de satisfação sempre para o próximo horizonte invisível.

Esse fenômeno tem nome e explicação na psicologia: a adaptação hedônica. Nós nos esforçamos, traçamos metas, cruzamos desertos emocionais e operacionais para alcançar um objetivo e, assim que o atingimos, o extraordinário rapidamente se transforma no novo normal. O ápice da montanha torna-se a nova planície, e os nossos olhos, condicionados a buscar a próxima escassez, ignoram o solo firme sob os nossos pés. É uma armadilha cognitiva exaustiva, que transforma a busca por evolução em uma corrida sem linha de chegada, onde o sucesso é imediatamente diluído pela cobrança do que ainda falta.

Diante disso, uma provocação profunda surge para romper esse ciclo: e se, na verdade, nada nos falta? E se, ao invés de operarmos a partir da ausência, mudássemos radicalmente a nossa perspectiva teórica e prática para a lógica da adição?

Analisar a vida por esse outro ponto de vista muda absolutamente tudo. Quando você sai da frequência da escassez, você deixa de olhar para a sua realidade como um território incompleto que precisa ser urgentemente preenchido. Você passa a reconhecer a inteireza do que já existe e, a partir desse lugar de solidez, escolhe o que deseja somar. Não é sobre o que está ausente; é sobre o que pode ser agregado para tornar a experiência ainda melhor. Por exemplo: você não rejeita a sua casa atual por insatisfação, mas agradece a segurança dela e decide adicionar uma decoração que tenha mais a sua cara. Você não desmerece o seu emprego, que é ótimo, mas escolhe adicionar novos clientes para expandir o seu faturamento.

Sentir-se genuinamente grato pelo que se tem hoje não é, portanto, um convite ao comodismo, tampouco uma narrativa ingênua de autoajuda que prega a passividade ou a estagnação. Pelo contrário. Trata-se de um ato de inteligência e pragmatismo. A verdadeira paz não reside

na renúncia ao crescimento, mas na coragem de treinar a mente para processar a vida exatamente como ela é agora. Quando você compreende que já está na abundância e que o futuro é uma oportunidade de adição, e não de reparação, a busca por evolução deixa de ser uma cobrança sufocante e se torna um processo consciente de expansão.

Aprender a ser grato com o que está diante de nós é uma habilidade ativa, um treino diário de reconfiguração do olhar que exige esforço. Viver focada no que falta é uma forma sutil de desrespeito com a versão de você mesma que trabalhou duro no passado para construir a realidade atual. A mulher que você era há cinco ou dez anos olharia para a sua vida de hoje com profunda admiração. Ela veria os obstáculos superados e as conquistas consolidadas como verdadeiros milagres cotidianos.

Por isso, o convite que faço para a nossa reflexão é o de fazermos uma pausa intencional na busca incessante pelo amanhã. Olhe ao seu redor com nitidez. Substitua o peso da falta pelo entusiasmo de adicionar valor ao que já é real e estruturado. Honrar o que já foi conquistado garante que você tenha um solo firme e fértil para permitir que os seus próximos passos sejam dados com consciência, estabilidade e, acima de tudo, presença. Vamos fazer isso hoje.



TECNOLOGIA A SERVIÇO DO CUIDADO

POR DRA. PRISCILLA REBOUÇAS CRM SP 165446 | RQE 81057

TAMBÉM NA PROCTOLOGIA

O avanço tecnológico transformou o tratamento das doenças proctológicas e a maior revolução não está no equipamento, mas em como ele chega até o paciente certo. A tecnologia entrou na nossa vida de um jeito que mal percebemos. Pagamos contas com um toque, consultamos médicos pela tela do celular, relógios e até anéis monitoram o coração, o humor e o sono. Na medicina, não é diferente: diagnósticos mais precisos, cirurgias menos invasivas, recuperações mais rápidas.

O plot twist: isso também chegou à proctologia. Aqui mora a surpresa e o alívio.

A proctologia é uma das especialidades mais cercadas de tabu. Hemorroidas, fístulas, fissuras: condições que causam dor real — mas que os pacientes carregam em silêncio por anos, pelo medo do tratamento cirúrgico, cuja imagem está ligada a dor intensa e semanas de afastamento. O que poucos sabem é que esse cenário mudou. E mudou muito.

O que muda na prática

Hoje, a coloproctologia conta com um arsenal de opções minimamente invasivas que poucos imaginam existir.

Ligadura elástica tratamento de hemorroidas em consultório, sem dor.

THD (Transanal Hemorrhoidal Dearterialization) cirurgia de hemorroidas em hospital-dia, sem corte.

Laser de CO2 - remove plicomas, hemorroidas externas e lesões com precisão, mínimo sangramento e dor.

Toxina botulínica e laser de baixa potência — alívio real para a dor lancinante da fissura

anal, com mais rapidez do que as pomadas e mais segurança do que a cirurgia convencional.

Laser de diodo / FiLaC® (Fistula-tract Laser Closure) - trata fístulas anorretais sem cortar o esfíncter, preservando a continência (*sphincter-saving*). A mesma tecnologia também é usada no cisto pilonidal, que afeta a região sacrococcígea.

Em comum? Técnicas realizadas em consultório ou em hospital-dia, ou seja, com alta no mesmo dia; anestesia local e/ou sedação, e retorno às atividades em poucos dias.

O que realmente está em jogo

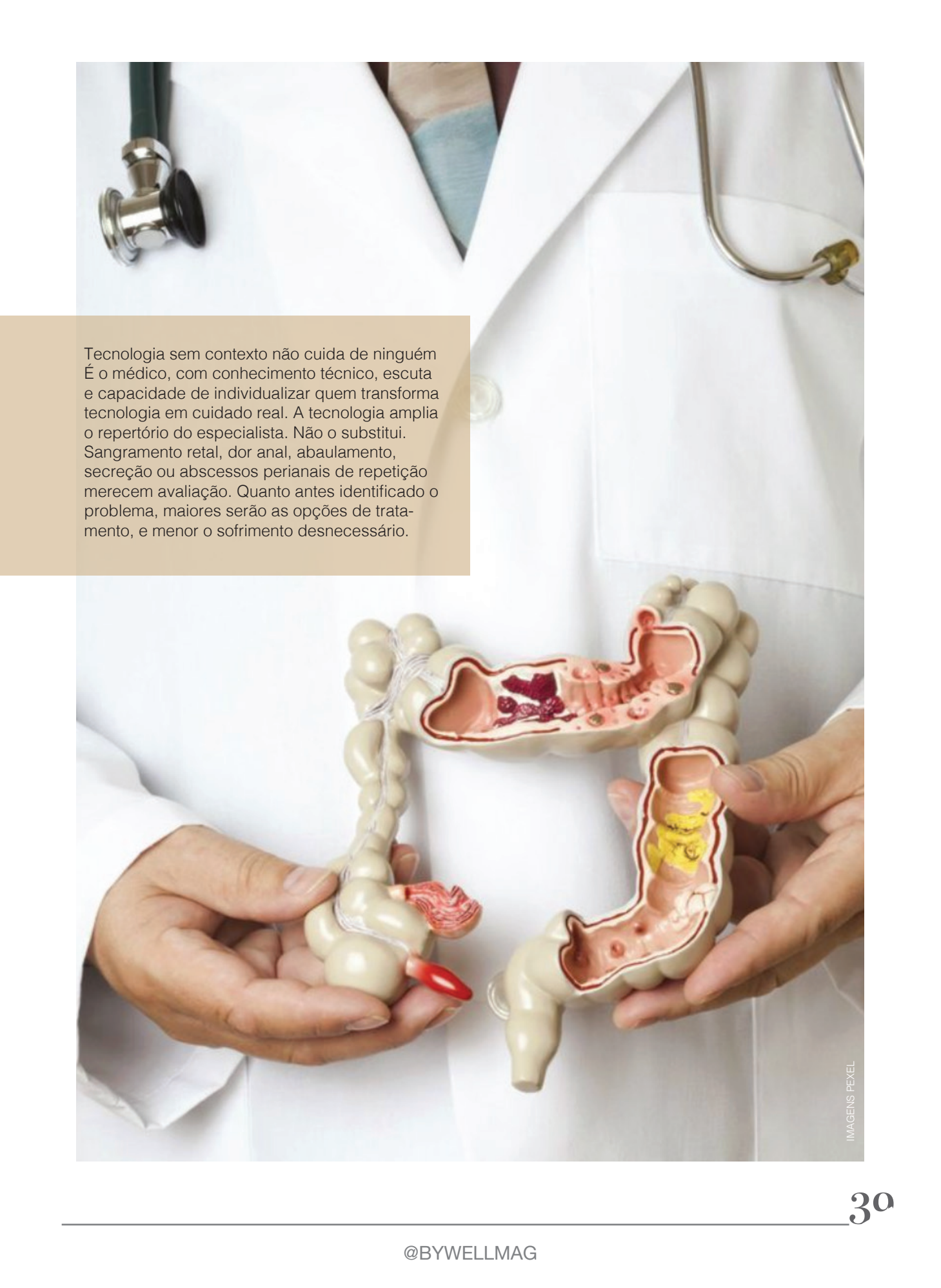
A região anorretal concentra estruturas de altíssima importância que já sentiu dor lá, sabe!

Preservar e cuidar dessa região é o que garante dignidade, continência e qualidade de vida.

As novas tecnologias vieram para isso: menos corte, menos lesão tecidual, menos impacto sobre uma região tão sensível.

Quem convive com doenças anorretais conhece a dor e a insegurança: nunca se sabe quando uma crise vai aparecer. Uma viagem programada há meses, uma reunião decisiva, um jantar importante — qualquer momento pode ser comprometido por dor inesperada, sangramento, um episódio agudo. Essa imprevisibilidade, sozinha, já é suficiente para afetar, e muito, a qualidade de vida.

O tratamento adequado, individualizado e associado a tecnologias, reduz significativamente as “surpresas” e devolve ao paciente o controle da rotina. Com técnicas de pronta recuperação, mínima dor e retorno rápido às atividades, o pós-operatório interfere minimamente em uma agenda cheia. Tratar é, no final das contas, recuperar liberdade e voltar a viver sem essa sombra.



Tecnologia sem contexto não cuida de ninguém
É o médico, com conhecimento técnico, escuta e capacidade de individualizar quem transforma tecnologia em cuidado real. A tecnologia amplia o repertório do especialista. Não o substitui. Sangramento retal, dor anal, abaulamento, secreção ou abscessos perianais de repetição merecem avaliação. Quanto antes identificado o problema, maiores serão as opções de tratamento, e menor o sofrimento desnecessário.

IMAGENS PEXEL



TECNOLOGIAS PARA CICATRIZES

POR DRA. ANA CLARA FARIA

Cicatrizes de acne: como a tecnologia está transformando o tratamento da pele

A acne deixa marcas que vão além do que se vê no espelho. Quando a inflamação atinge camadas mais profundas da derme, o processo de reparação do tecido pode ser desorganizado, e o resultado disso são as cicatrizes atróficas, classificadas como ice pick, boxcar e rolling. Cada uma dessas formas responde de maneira diferente ao tratamento, e é justamente por isso que a avaliação precisa ser individualizada antes de qualquer intervenção.

Nos últimos anos, o arsenal terapêutico para essas cicatrizes evoluiu bastante. Saímos de abordagens isoladas e passamos a trabalhar com protocolos combinados, que atuam em diferentes níveis da pele ao mesmo tempo.

O laser fracionado, ablativo com CO2 ou Er:YAG, ou não ablativo, cria microzonas de lesão controlada na pele. Esse estímulo controlado é o que leva à produção de colágeno e elastina, sem comprometer toda a superfície cutânea ao redor da área tratada. Como consequência, o tempo de recuperação costuma ser mais curto do que o dos lasers ablativos tradicionais, e os resultados vão se construindo de forma progressiva ao longo de várias sessões. As cicatrizes do tipo rolling, mais rasas e onduladas, costumam responder bem a esse recurso, principalmente quando ele é associado a outras tecnologias.



IMAGENS PEXEL

A radiofrequência microagulhada segue outro princípio. Ela combina a microlesão mecânica das agulhas com a energia térmica da radiofrequência, entregue diretamente na derme profunda. Isso gera um estímulo de neocolagênese mais intenso, com menor agressão à epiderme, o que torna essa tecnologia uma opção interessante para peles mais escuras, já que o risco de hiperpigmentação pós-inflamatória é menor do que com os lasers ablativos tradicionais. Cicatrizes boxcar, de bordas mais definidas, e casos em que há também um componente de flacidez, costumam se beneficiar de forma especial desse tratamento.

Nenhuma tecnologia isolada dá conta de resolver todos os tipos de cicatriz presentes na mesma pele, e é aí que entra a lógica da associação de tratamentos. Um protocolo bem construído costuma alternar laser fracionado e radiofrequência microagulhada em sessões espaçadas, para atuar tanto na superfície quanto na profundidade. Em cicatrizes com aderência fibrosa, a subincisão costuma ser indicada antes de qualquer estímulo térmico. Quando há perda de volume associada, bioestimuladores de colágeno, como o ácido poli L láctico, podem compor o protocolo. E em casos de textura irregular com discromias, peelings químicos seletivos ajudam a completar o resultado. A ordem dessas etapas, o intervalo entre as sessões e a escolha de cada tecnologia dependem do

tipo predominante de cicatriz, do fototipo, da espessura da pele e da resposta cicatricial de cada paciente, incluindo histórico de queloides ou hiperpigmentação.

O erro mais comum que vejo na prática é tratar a cicatriz de acne como se fosse uma condição única, aplicando o mesmo protocolo para todos os pacientes. A avaliação inicial precisa mapear os diferentes tipos de cicatriz presentes na mesma área, porque é muito comum encontrar ice pick, boxcar e rolling coexistindo no mesmo paciente. A partir desse mapeamento é que se constrói uma sequência te-rapêutica racional, com expectativas realistas sobre o número de sessões e o tempo de resposta.

Cicatriz de acne não se resolve em uma sessão. Ela se resolve com diagnóstico correto, tecnologia adequada para cada tipo de dano e acompanhamento contínuo da evolução clínica.



QUANDO O CORPO NÃO DESLIGA

POR DRA. LUANA LANDEIRO

Quando o corpo não desliga: estresse, gordura abdominal e envelhecimento. Dormir mal, sentir mais fome, acumular gordura abdominal e perder disposição podem parecer problemas separados. Muitas vezes, porém, fazem parte do mesmo cenário: um organismo que permanece em alerta, mas já não volta ao equilíbrio com facilidade. Nesse contexto, o cortisol não é o vilão nem explica tudo sozinho. Ele participa de uma resposta mais ampla, que influencia metabolismo, composição corporal e envelhecimento. Quando tudo funciona bem, o cortisol segue uma espécie de coreografia. Ele aumenta perto da hora de acordar, tende a cair até a noite e é liberado em pequenos pulsos. Por isso, mais do que olhar para um número isolado, é preciso entender o ritmo e a adaptação desse sistema. A maioria das pessoas se preocupa apenas em saber se o cortisol está alto. Mas um valor elevado pode ser adequado. Diante de uma infecção, de um trauma ou da necessidade de acordar e agir, ele mobiliza glicose, sustenta a circulação e reorganiza as prioridades do corpo. A dificuldade aparece quando permanece alto fora de hora, quando a ativação se repete sem recuperação ou quando a curva perde sua variação natural. Esse desequilíbrio não cria gordura do nada nem elimina a importância da alimentação e do gasto energético. Mas pode deixar o organismo menos favorável ao emagrecimento. Sono ruim, maior procura por alimentos calóricos, alterações na ação da insulina, menos disposição para se movimentar e acúmulo de gordura visceral podem fazer parte do quadro. Glicose e pressão elevadas, inflamação e perda muscular também estão ligadas ao

envelhecimento metabólico. Estresse crônico também não significa cortisol alto o tempo todo. A curva diária pode ficar achatada, a resposta ao despertar pode ser exagerada ou reduzida e os níveis podem permanecer elevados à noite, quando o corpo deveria desacelerar. Por isso, cansaço, irritabilidade, ganho de peso e dificuldade para dormir não mostram, sozinhos, o que está acontecendo. Uma dosagem única é apenas uma fotografia de um sistema que muda ao longo do dia. Em alguns casos, a investigação pode ser ampliada com coletas em horários diferentes e avaliações da curva diária, da quantidade de cortisol livre, da produção total e da forma como o organismo o transforma e elimina. Isso pode revelar produção reduzida, excesso de exposição, alteração de horário ou metabolização mais lenta. Mas os resultados só fazem sentido quando analisados junto aos sintomas, medicamentos, sono, doenças associadas e condições da coleta. Dormir em horários regulares, praticar atividade física, cuidar da alimentação e criar espaços de recuperação são medidas fundamentais, mas o cuidado não termina aí. Quando os sintomas persistem, uma avaliação médica detalhada pode revelar fatores sobrepostos, como apneia do sono, dor crônica, alterações metabólicas, ansiedade, depressão, efeitos de medicamentos e alterações hormonais. Há muito que pode ser feito quando entendemos o problema: tratar causas, retirar o que mantém o corpo em alerta, reorganizar seus ritmos e acompanhar a resposta. A meta não é apenas “baixar o cortisol”, mas ajudar o organismo a reagir quando precisa e a se recuperar quando o desafio passou.



IMAGENS PEXEL



FATO OU FAKE

POR DRA. CRISTIANE PERTUSI

A MENTE TRANSFORMA ACHISMOS EM CERTEZAS

Aprendemos a desconfiar das informações que circulam nas redes sociais. Antes de acreditar, buscamos fontes e evidências. Esse cuidado desaparece quando a informação vem da nossa mente.

“Ele demorou para responder porque está chateado comigo.” “Meu gestor marcou uma conversa porque fiz algo errado.” Em segundos, uma hipótese ganha status de fato, como se a mente publicasse a manchete antes de concluir a apuração.

Esse processo está relacionado às distorções cognitivas, padrões de pensamento que influenciam nossa leitura das situações e também podem se apoiar em crenças antigas.

É importante diferenciar distorção cognitiva de mentira. Na mentira há intenção de enganar. Na distorção, a pessoa acredita naquilo que pensa. A ideia parece convincente porque vem acompanhada de emoção intensa.

Muitas pessoas acreditam que, se sentem algo intensamente, aquilo deve ser verdade. O sentimento é real. Já a conclusão construída a partir dele pode estar distante dos fatos.

Imagine alguém chamado para uma reunião pelo chefe. O medo é compreensível. Concluir que será demitido representa uma previsão catastrófica. Ao antecipar o futuro, o cérebro tende a privilegiar cenários negativos.



A emoção passa a ser interpretada como evidência, mas sentir medo não prova que o pior acontecerá.

Situação semelhante ocorre quando uma mensagem permanece sem resposta. O fato é simples: ela ainda não foi respondida. A mente, entretanto, pode concluir que a pessoa perdeu o interesse ou ficou chateada. Naquele momento, essas possibilidades continuam sendo hipóteses.

O problema começa quando reagimos a essas interpretações como verdades. Podemos nos afastar de alguém por causa de uma história sem confirmação na realidade.

A literatura científica associa pensamentos distorcidos frequentes a maiores níveis de ansiedade e depressão. Uma metanálise publicada em 2023, com 353 participantes, encontrou associação positiva moderada entre a reestruturação cognitiva na psicoterapia e melhores resultados terapêuticos.

A reestruturação cognitiva ajuda a identificar pensamentos automáticos e examinar sua precisão. O propósito é construir uma interpretação equilibrada, compatível com as evidências disponíveis, em vez de trocar preocupação por otimismo excessivo.

Quando um pensamento provocar uma reação intensa, vale fazer uma pausa.

Registre a ideia e separe os fatos das interpretações. Nos fatos, coloque o que pode ser observado. Nas interpretações, registre previsões ou intenções atribuídas ao outro. Depois, pergunte quais evidências sustentam a conclusão e se há outra explicação.

Diante do pensamento:

“Vou fracassar nessa apresentação”,
uma formulação mais fiel aos fatos seria:
“Estou com medo de que ela saia diferente do que espero, mas posso me preparar”.
A nova frase não elimina o medo. Ela deixa de tratar uma previsão como resultado definitivo.

Esse exercício exige prática. Quando o padrão interfere nas relações ou na qualidade de vida, a psicoterapia pode ajudar a compreender sua origem e interpretar as experiências com mais realismo.

Vivemos uma época em que aprendemos a verificar fontes antes de compartilhar uma informação. Talvez seja hora de adotar o mesmo hábito com nossos pensamentos.

Nem tudo o que passa pela mente representa a realidade. Assim como uma notícia precisa ser verificada antes de virar verdade, nossos pensamentos merecem investigação antes de conduzirem nossas emoções e decisões.

Existem momentos na vida em que continuar fazendo as mesmas coisas, no mesmo ritmo e cercado pelos mesmos estímulos, já não nos ajuda a encontrar as respostas de que precisamos. Às vezes, é uma decisão importante. Em outras, uma mudança que sabemos que precisa acontecer, mas ainda não conseguimos nomear. E há momentos em que simplesmente sentimos necessidade de sair do ruído para conseguir nos escutar novamente.

Foi em um desses momentos que fiz meu primeiro *retreat*, em 2003. Eu atravessava um período de questionamentos pessoais e buscava um espaço que me permitisse, por alguns dias, me afastar da rotina, da família e do trabalho, estar comigo mesma e olhar para algumas questões da minha vida de outra perspectiva. Não fui em busca de uma transformação extraordinária. Precisava de tempo. Distância. Silêncio. Um espaço onde as coisas pudessem, de alguma forma, assentar antes que eu decidisse para onde seguir.

Desde então, os *retreats* passaram a fazer parte da minha vida. Ao longo de mais de duas décadas, vivi experiências em diferentes lugares do mundo, com propostas, culturas e abordagens muito distintas. Algumas foram profundamente transformadoras; outras me trouxeram aprendizados, pessoas, conhecimentos ou simplesmente uma pausa necessária. Com o tempo, esse

universo também passou a fazer parte do meu trabalho, levando-me a criar e conduzir *retreats* para outras pessoas.

E talvez tenha sido justamente essa trajetória que mudou a maneira como passei a compreender o que significa se retirar.

Hoje, quando penso em um *retreat*, não penso primeiro em um destino remoto, em um hotel extraordinário ou em uma programação de bem-estar. Penso, antes de tudo, no espaço que essa pausa abre em nossas vidas.

Espaço para interromper o automático. Para observar a própria vida de uma certa distância. Para aprender alguma coisa nova. Para experimentar outros ritmos e outras formas de viver. Para estar sozinha e, ao mesmo tempo, criar conexões que dificilmente aconteceriam dentro da nossa rotina.

Acima de tudo, penso no *retreat* como um espaço de redirecionamento.

Porque retirar-se, quando existe intenção, não significa fugir da vida. Às vezes, significa apenas sair dela por alguns dias para conseguir enxergá-la melhor.

Por que fazer uma pausa se tornou tão necessário?

Vivemos cercados de informação, estímulos e decisões. Passamos rapidamente de uma tarefa para outra, de uma conversa para outra, de uma tela para outra. Mesmo quando descansamos, muitas vezes continuamos conectados ao mesmo universo mental do

RETREATS

A ARTE DA PAUSA VAI ALÉM DO DESCANSO

POR LUCIANA FERRAZ



qual gostaríamos de descansar. Nesse contexto, criar uma interrupção real tornou-se quase um luxo. Mas o valor de um *retreat* não está simplesmente em parar. Está no que pode aparecer quando paramos. Quando mudamos temporariamente de ambiente, algumas referências que organizam nossa vida cotidiana desaparecem. Não acordamos no mesmo quarto, não seguimos exatamente os mesmos horários, não encontramos as mesmas pessoas nem respondemos imediatamente às mesmas demandas. Essas mudanças aparentemente externas podem abrir um espaço interno muito interessante. Eu sempre valorizei muito a possibilidade de olhar para as coisas de longe. Há questões que parecem enormes quando estamos muito próximas delas e que assumem outra proporção quando criamos distância. Não necessariamente porque encontramos uma solução imediata, mas porque conseguimos enxergá-las dentro de um contexto maior.

Também valorizo profundamente estar sozinha. Mesmo em retiros coletivos, procuro preservar momentos de solitude. Caminhar, tomar um chá, escrever, observar a natureza ou simplesmente não conversar com ninguém por algum tempo. Não vejo isso como isolamento. Ao contrário: é uma maneira de recuperar uma conversa que frequentemente abandonamos a conversa com nós mesmos.

E existe ainda outro elemento que me faz continuar buscando essas experiências depois de tantos anos: aprender.

Um retiro pode nos colocar em contato com uma filosofia, uma prática, uma cultura, uma culinária, um tipo de movimento, uma expressão artística ou simplesmente uma maneira diferente de viver e perceber o cotidiano. Para mim, isso também é bem-estar. Enriquecer a vida com experiências, conhecimentos e novas referências faz parte de continuarmos vivos, curiosos e em movimento.

***Retreat* não é sinônimo de férias**

Talvez esta seja uma das distinções mais importantes. Eu adoro viajar. E acredito profundamente no valor das férias, do prazer, do descanso e até de não fazer absolutamente nada. Mas um *retreat* tem outra intenção. Férias normalmente começam pelo destino: para onde quero ir? Um *retreat*, para mim, começa por outra pergunta: por que quero ir? Essa pequena mudança altera toda a experiência.

Podemos viajar para um dos lugares mais bonitos do mundo e voltar descansados. Isso já é maravilhoso. Mas, quando escolhemos nos retirar com uma intenção, existe uma disposição diferente para observar o que acontece conosco durante aquele período.

Isso não significa que todo *retreat* precise ser intenso, espiritual ou transformador. Nem que seja necessário passar dias em silêncio ou voltar para casa com grandes revelações. Às vezes, aquilo de que precisamos é descansar. Em outros momentos, movimentar o corpo.

Talvez precisemos aprender alguma coisa nova, recuperar a criatividade, estar na natureza, rever nossa alimentação ou simplesmente perceber o quanto estávamos cansados de tudo. A transformação não precisa ser dramática para ser relevante.

Existe um *retreat* para cada momento

O universo dos *retreats* se tornou extraordinariamente amplo.

Existem os mais tradicionais, ligados à espiritualidade, ao yoga, à meditação e ao silêncio. Há programas dedicados ao Ayurveda, detox, perda de peso, sono, longevidade, gerenciamento do estresse e diferentes abordagens de bem-estar.

Há *retreats* de *hiking* e aventura, nos quais o movimento e a natureza conduzem a experiência. Outros trabalham com desenvolvimento humano, transições de vida ou autoconhecimento.

Há experiências dedicadas à arte, escrita, fotografia, dança, música e criatividade.

Retreats culinários que usam a cozinha, os ingredientes e a cultura de um lugar como forma de descoberta. E há ainda uma área que cresceu muito: *retreats* de liderança, negócios e equipes.

Um *retreat* corporativo bem estruturado, por exemplo, não deveria ser apenas uma reunião de trabalho transferida para um hotel bonito. A oportunidade está justamente em retirar as pessoas do ambiente onde aquelas relações normalmente acontecem e criar condições para pensar, conversar, colaborar e até discordar de outra maneira.

Depois de experimentar formatos tão diferentes, deixei de acreditar que exista um tipo ideal de *retreat*. Existe o *retreat* adequado para aquele momento. E descobrir qual é começa antes de escolher o destino.

Antes de reservar, faça uma pergunta: O que estou buscando agora?

Parece óbvio, mas muitas vezes escolhemos uma experiência porque o lugar é lindo, alguém recomendou, porque vimos imagens extraordinárias ou porque determinado tipo de *wellness* está em evidência.

Eu começaria pela necessidade: Estou exausta e preciso ser cuidada? Quero movimento ou descanso? Preciso de silêncio ou estou buscando conexão? Quero aprender algo novo?

Existe alguma questão que gostaria de explorar? Busco uma experiência espiritual? Quero melhorar o sono, a alimentação ou o condicionamento físico?

Quero criar, escrever, cozinhar, caminhar?

Ou simplesmente preciso sair do lugar onde estou para recuperar a perspectiva?

Não há resposta melhor ou mais sofisticada. Há momentos em que um programa ayurvédico de duas semanas pode ser exatamente aquilo de que precisamos. Em outro momento da vida, cinco dias caminhando pelas montanhas podem produzir uma mudança muito mais significativa. Também vale pensar no nível de estrutura que você deseja. Algumas pessoas adoram acordar sabendo que o dia está organizado desde a primeira prática da manhã até a última atividade da noite. Outras precisam de grandes espaços vazios entre uma experiência e outra.

Eu particularmente acredito no equilíbrio entre esses dois aspectos. Uma boa estrutura dá direção e propósito à experiência, mas nem todo momento precisa ser preenchido. Os espaços livres também são importantes para assimilar o que foi vivido, estar consigo mesma ou simplesmente deixar a experiência acontecer. Às vezes, o que surge entre duas atividades pode ser tão relevante quanto aquilo que estava previsto no programa.

O que observar além das fotografias

O lugar importa. Claro que importa. A beleza pode alterar nossa percepção, e a natureza exerce um papel enorme na maneira como vivemos uma experiência. Mas um cenário extraordinário não sustenta sozinho um bom *retreat*.

Antes de escolher, eu observaria quem está por trás dele. Quem criou o programa? Quem conduz as práticas? Quais são as experiências e a formação dessas pessoas? A proposta está clara? Existe coerência entre aquilo que está sendo prometido e o que realmente será oferecido? Quando envolve saúde, detox, Ayurveda, práticas terapêuticas ou processos emocionais, esse cuidado se torna ainda mais importante.

Também procure entender como será um dia típi-



co. Quantas atividades estão previstas? Quanto tempo livre haverá? As refeições são coletivas? Existem momentos de silêncio? As práticas são obrigatórias ou opcionais? Quantas pessoas estarão no grupo? Um *retreat* para oito pessoas e um para cinquenta podem ser experiências completamente diferentes.

E talvez uma das perguntas menos feitas seja: **quem são as outras pessoas que estarão ali?**

Em experiências coletivas, o grupo faz parte da experiência. Já participei de momentos em que uma conversa à mesa, uma história compartilhada durante uma caminhada ou o encontro inesperado com alguém de uma realidade completamente diferente acrescentou tanto à experiência quanto qualquer atividade programada. O coletivo pode ampliar enormemente aquilo que fomos buscar individualmente.

Luxo, simplicidade e profundidade

Depois de conhecer diferentes abordagens ao redor do mundo, aprendi também a não confundir luxo com profundidade. Eu aprecio profundamente uma experiência bem cuidada. Um quarto confortável, uma alimentação excepcional, profissionais de peso, beleza, silêncio e serviço impecável podem criar condições extraordinárias para que alguém finalmente relaxe e se entregue ao processo.

Mas luxo é uma linguagem possível. Não é a única.

Na Índia, por exemplo, é possível encontrar interpretações muito diferentes de uma experiência de bem-estar.

O *Ananda* in the Himalayas, localizado no norte do país, representa para mim uma das expressões mais exclusivas dessa proposta. Ayurveda, yoga, meditação, Vedanta, alimentação, terapias e natureza podem fazer parte de uma experiência cuidadosamente estruturada ao redor do indivíduo.

O *Six Senses Vana* oferece outra leitura, combinando diversos sistemas tradicionais de saúde com uma abordagem contemporânea, avaliações e uma ampla escolha de terapias. É uma experiência sofisticada, mas com uma linguagem diferente.

Já *Kerala* permite entrar em contato com outra face do Ayurveda. Existem lugares onde a estrutura é mais simples e o foco está profundamente concentrado no tratamento, na alimentação, na rotina e no acompanhamento dos médicos ayurvédicos. O *Sitaram* Ayurveda é um exemplo desse tipo de experiência.

Eu não colocaria essas opções em um ranking.

Elas atendem pessoas e momentos diferentes. Da mesma maneira, nem toda experiência precisa acontecer em um destino tradicionalmente associado ao bem-estar.

Mallorca e as Ilhas Baleares podem ser extraordinárias para experiências ligadas à natureza, caminhada, alimentação mediterrânea, arte e criatividade.

A Costa Rica, por outro lado, mostra como uma experiência pode ser mais despojada sem perder profundidade. Floresta, oceano, movimento e aventura criam um cenário para *retreats* profundamente conectados à natureza, muitas vezes com menos formalidade e uma relação mais direta com o ambiente ao redor.

Bali oferece um universo completamente diferente, com sua própria relação com espiritualidade, natureza e práticas de bem-estar. Lugares como o *COMO Shambhala Estate* permitem combinar movimento, alimentação, terapias e diferentes práticas dentro de uma experiência imersiva.

A Europa oferece possibilidades fascinantes: *retreats* de escrita na Toscana, caminhadas nos Alpes, experiências culinárias, arte, silêncio, yoga ou simplesmente encontros construídos ao redor de uma ideia. O destino deve servir à experiência, e não o contrário.

Como se preparar para um retreat

Para mim, a preparação começa muito antes da mala. Começa com uma intenção.

Gosto de saber por que estou indo, mas tento não decidir antecipadamente o que preciso encontrar. Existe uma diferença importante entre intenção e expectativa.

A intenção cria direção. A expectativa pode nos deixar tão concentrados em um determinado resultado que perdemos aquilo que a experiência realmente tem para oferecer.

Também acredito que vale criar uma pequena transição antes de partir, sempre que possível. Muitas pessoas chegam a um *retreat* depois de trabalhar até o último minuto, responder mensagens no caminho para o aeroporto e atravessar continentes ainda mentalmente dentro do escritório. O corpo chegou. A mente, não.

Nem sempre conseguimos evitar isso, mas podemos começar a diminuir o ritmo antes. Dormir melhor nos dias anteriores. Não preencher a véspera com compromissos desnecessários. Ler as orientações enviadas pelo programa.

Organizar aquilo que precisa ser resolvido para que seja possível realmente estar ausente.

E existe, inevitavelmente, o telefone.

Não acredito que todos precisem desaparecer digitalmente durante uma semana. Mas acredito que vale estabelecer algum limite.

Se continuamos acompanhando cada mensagem, cada notícia, cada e-mail e cada movimento das redes sociais, talvez tenhamos mudado de geografia sem realmente mudar de lugar. Estar presente também é uma escolha.

E então vem a parte mais difícil: voltar

Com o tempo, percebi que um *retreat* não termina no último dia. Talvez a parte mais importante comece justamente quando voltamos. Durante alguns dias, vivemos dentro de uma estrutura criada para favorecer determinada experiência. Alguém prepara a alimentação. Existe horário para a prática. A natureza está ao redor. O telefone pode estar distante. Outras pessoas estão vivendo algo semelhante. Então voltamos. Para as mensagens acumuladas. Para o trabalho. Para a família. Para o trânsito. Para a agenda. E é aí que aquilo que vivemos precisa encontrar a vida real.

Não acredito em voltar de uma experiência determinada a implementar quinze novos hábitos. Na maioria das vezes, isso dura pouco. Prefiro escolher duas ou três coisas no primeiro mês, e ir acrescentando aos poucos.

O que dessa experiência merece continuar comigo? Talvez seja uma caminhada pela manhã. Talvez seja voltar a pintar. Dormir um pouco mais cedo. Fazer uma pausa antes de responder. Mudar alguma coisa na alimentação. Reservar momentos de silêncio. Ter uma conversa que estamos adiando. Ou finalmente tomar aquela decisão que parecia impossível antes de conseguirmos observá-la de longe. Um bom *retreat* não deveria criar uma vida da qual não queremos sair. Deveria nos ajudar a voltar para a nossa própria vida de uma maneira diferente.

Da experiência pessoal à criação de experiências

Depois de mais de duas décadas fazendo retiros, minha relação com esse universo naturalmente evoluiu. Primeiro fui participante. Depois, passei a criar e conduzir minhas próprias experiências. Hoje, esse percurso se traduz também na concepção e curadoria de retiros e experiências *bespoke* para grupos privados, empresas e propriedades de hospitalidade que buscam criar experiências relevantes, construídas a partir das necessidades e dos objetivos específicos de cada grupo.

E talvez tudo o que aprendi ao longo desses

anos possa ser resumido em uma ideia: um retiro relevante não começa pela programação. Começa pela intenção.

Antes de pensar no destino, nas práticas, nos especialistas ou na alimentação, procuro entender por que aquelas pessoas estarão ali. Qual é o objetivo dessa experiência? O que esse grupo precisa? O que queremos proporcionar? Como queremos que as pessoas cheguem e, talvez mais importante, como queremos que partam?

É a partir dessas respostas que a experiência começa a tomar forma. O lugar, o ritmo, os profissionais, as práticas, a alimentação, o movimento, os momentos de aprendizado e de convivência e, igualmente importantes, os espaços individuais. Cada elemento deve ter uma razão para estar ali e contribuir para o propósito que orientou a experiência desde o início. Porque criar um *retreat*, para mim, não significa preencher uma agenda. Significa criar as condições para que cada participante possa fazer seu próprio mergulho dentro de uma experiência coletiva.

É por isso também que continuo não vendo *retreats* como férias. Eles podem ser prazerosos. Podem acontecer em lugares extraordinários. Podem ter uma gastronomia maravilhosa, tratamentos, caminhadas, arte, conversas, silêncio e celebração. Mas existe algo que conecta tudo isso: intenção.

Um desses é uma pausa com direção.

Um espaço para sair temporariamente da própria vida não para fugir dela, mas para conseguir enxergá-la novamente.

Talvez seja por isso que continuo vivenciando essas experiências. Porque, cada vez de uma maneira diferente, esses momentos me lembram que nem sempre precisamos acrescentar alguma coisa à vida. Às vezes, precisamos criar espaço.

Espaço para perceber o que continua fazendo sentido. Para redirecionar aquilo que deixou de fazer. Para aprender. Para recuperar curiosidade. Para voltar a escutar.

E, então, retornar à nossa vida mais presente e com algo que talvez estivesse faltando antes de partirmos.

Porque só conseguimos compartilhar, criar, cuidar e contribuir a partir daquilo que também cultivamos dentro de nós. Talvez seja essa, afinal, uma das razões mais bonitas para fazer uma pausa: **não sair da vida, mas voltar para ela com o nosso copo novamente cheio.**

belize

Isto é *Belicidade*.



Um destino ainda fora do radar — e exatamente por isso, tão especial

Uma jornada pensada para quem busca viver experiências que vão muito além do turismo tradicional

RBTOUR

EXPERIENCE
#vocêlá

☎ (11) 96449-1169

✉ roteiros@rbtour.com.br

@rbtourviagens | @gabrissi

Acesse o QR
code para mais
Informações:



YES,
WE DO

WELL MEDIA & CONTENT

SOCIAL MEDIA | COPY | STORYTELLING | APRESENTAÇÕES

@wellmediaco