WELL®



wellnesslifestyle

set | out - #53

2026

MARCELA CAIO

O LAR COMO ABRIGO


O FRETAMENTO COM EXCELÊNCIA
www.amaroaviation.com


AMARO AVIATION
THE ART OF FLYING
PILATUS
PS-AMA
PILATUS
PS-AMB
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 RESIDUOS METABOLICOS DO CORPO
- REDUÇÃO DA INFLAMAÇÃO
- ALIVIO DA DOR
- MELHORA DA CIRCULAÇÃO
- MELHORA NA QUALIDADE DO SONO
- MELHORA A IMUNIDADE
- REDUÇÃO DO ESTRESSE
- CLAREZA MENTAL APRIMORADA
- AUMENTO DOS NIVEIS DE ENERCIA
- MELHORA DO HUMOR
- ALÍVIO DE CONDICÕES DE PELE
- MELHORA DA VISÃO

Rua Ceará, 158
Higienópolis - São Paulo
Próximo a FAAP

Butterfly
WELLNESS

Reconecte. Restaure. Reviva

(11) 91359-2262

Olá Wellners,

#53 - SET | OUT - 2026

o lar como aconchego da alma

Existe um momento exato em que o ritmo do mundo precisa cessar para que a vida real possa, finalmente, respirar.
Durante as minhas pequenas férias, tomei uma decisão que há tempos o meu corpo e a minha mente vinham pedindo: o silêncio digital. Em um cotidiano movido pela pressa de registrar, compartilhar e performar, escolhi fechar as telas, abrir mão dos relatos públicos e guardar o celular. Decidi não dividir com ninguém além da minha família a textura dos nossos dias.
O que se revelou a partir dessa escolha foi um lembrete visceral do que significa o verdadeiro tempo de qualidade. Descobri de novo o valor inegociável de uma presença que não se divide entre o presente e a próxima notificação; escutar uma conversa até o fim e viver a doçura dos risos despretensiosos com quem amamos é o mais genuíno ato de amor e generosidade que podemos entregar a nós mesmos e àqueles que sustentam a nossa vida.
Essa reconexão não termina na volta para a rotina; ela precisa criar raízes onde moramos. É da porta para dentro que a presença se materializa em refúgio. Cuidar do lar transcende qualquer capricho decorativo ou estética vazia: trata-se de construir um espaço que acalma o sistema nervoso, onde a luz acolhe, o silêncio descansa e os rituais do cotidiano ganham status de sagrado.
É sob essa ótica que celebramos a nossa capa desta edição com Marcela Caio, fundadora da Theodora Home. Em uma conversa sensível e inspiradora, Marcela nos convida a enxergar a casa como um santuário de bem-estar, revelando como detalhes aparentemente simples têm a força de transformar quatro paredes em um verdadeiro lar, unindo design com alma, intenção e rituais que resgatam a nossa mística diária.
Nessa edição, damos as boas vindas para o nosso novo fotógrafo, Ike Levy, com o seu olhar criativo, vai transformar as nossas capas daqui para frente. A Drica Sola, nossa mais nova colunista, que irá nos trazer um pouco sobre a importância da coerência cardíaca.
Que as páginas a seguir sirvam como um convite para você desarmar as urgências do mundo lá fora, desacelerar a respiração e pousar inteira no que realmente importa: você!
Uma leitura inspiradora e um retorno generoso para casa.

com amor,
Sam Hackradt
sam@wellmag.com.br



WELL.TEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt
Mídias | Diretora Editorial: Nathaly Hackradt
Fotógrafo: Ike Levy

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag

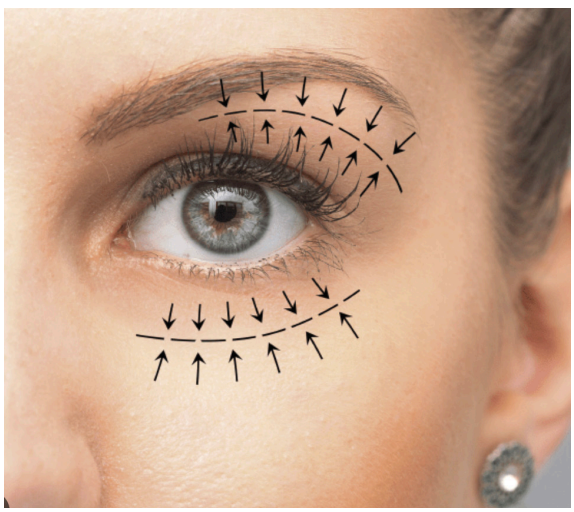
CONTEÚDO

1 VIBES
A CASA QUE HABITA

- BIA DE LUCA (Terapeuta Vibracional)
@BIADELUCA

2 PLÁSTICA
O OLHAR E A IDENTIDADE

- DRA. GIULIA GODOY (Cirurgia Plástica)
@DRAGIULIAGODOY



3 SAÚDE
MUSCULOS PARA LONGEVIDADE

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

4 CONEXÃO
VOLTAR A SENTIR

- CAROL VELLOSO (Terapias e Antroposofia)
@ACAROLINAVELLOSO



5 AYURVEDA
MUITO ANTES DO SKINCARE

- LUCIANA FERRAZ (Ayurveda e Nutrição Integrativa)
@OJAS_SANCTUARY

6 SONO
DORMIR DEMAIS

- DR GUILHERME BRASSANINI (Otorrino)
@DRGUILHERMEBRASSANINI

7 FINANÇAS
LAR SAUDÁVEL

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

8 DERMA
PEELINGS

- DRA.MARCELLA DELCOURT (Dermatologista)
@DERMATOLOGIACONSCIENTE

9 NUTRIR
SIBO, IMO OU SII

-RENATA REA (Nutricionista)
@RENATAREA

10 INSIDE
O CAMPO QUE SE ABRE

- SAM HACKRADT (Desenvolvimento Humano)
@SAMHACKRADT

11 PROCTO
ESCONDER A BARRIGA

- DRA. PRISCILLA REBOUÇAS (Coloproctologista)
@DRAPRISCILLAREBOUCAS

12 ESTÉTICA
FILTRO SOLAR

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

13 NUTROLOGIA
EMAGRECER

- DRA. LUANA LANDEIRO (Nutróloga)
@LUANALANDEIRO



14 PSICO
RELACIONAR-SE

DRA. CRIS PERTUSI (Psicóloga)
@DRACRISPERTUSII



15 HEART
A BUSCA PELO PRAZER

DRICA DEQUECH SOLA
@DRICADEQUECHSOLA

16 DICAS
BARRAS DE FRUTAS

ADRIANA KACHANI (Nutricionista)
@ADRIANAKACHANI

17 NOVIDADE
BIO LIFT 5D

DRA BIBIANE LAGO (Cirurgiã Dentista)
@DRABIBIANELAGO

ANUNCIE NA WELL
comercial@wellmag.com.br



A CASA QUE HABITA
COMO O AMBIENTE INTERFERE NO SEU BEM-ESTAR

POR BIA DE LUCA

Organizar a casa pode parecer uma tarefa banal. Mas o espaço onde vivemos influencia nossas emoções, nossa percepção de segurança, nossa disposição e a maneira como nos relacionamos com a própria vida.

Existe um hábito simples, gratuito e frequentemente subestimado que pode transformar a maneira como nos sentimos: arrumar a casa.

Não se trata apenas de deixar tudo bonito ou organizado para receber visitas. A casa é o ambiente onde descansamos, pensamos, trabalhamos, nos relacionamos e recarregamos nossas energias. Por isso, aquilo que nos cerca diariamente também participa da nossa experiência de bem-estar.

Uma casa excessivamente cheia, desorganizada ou tomada por objetos que já não têm função pode produzir uma sensação constante de sobrecarga. É como se, mesmo quando o corpo para, a mente continuasse recebendo pequenos sinais de que existem coisas pendentes.

Já ambientes mais organizados, arejados e funcionais podem favorecer uma sensação de leveza, clareza e acolhimento.

A desordem também ocupa espaço dentro de nós

Imagine abrir um armário e encontrar roupas que você não usa há anos, objetos quebrados esperando um conserto que nunca acontece, papéis acumulados e coisas que você sequer lembra por que guardou.

Cada objeto pode carregar uma história, uma lembrança ou uma promessa.

“Um dia eu vou usar.” - “Um dia eu vou consertar.” - “Talvez eu precise disso.” - “Tenho medo de jogar fora e precisar depois.”

É justamente aí que a organização pode ultrapassar a questão estética.

Desapegar também pode ser uma experiência emocional.

Quando retiramos aquilo que não usamos mais, criamos espaço físico — e muitas vezes percebemos que também estamos criando espaço mental para novas possibilidades.

Objetos quebrados: pequenos lembretes de pendências

Há algo particularmente interessante na relação que estabelecemos com objetos quebrados.

Uma lâmpada queimada, uma roupa que precisa de ajuste, um aparelho que deveria ser consertado há meses. Eles permanecem no ambiente como pequenos lembretes silenciosos de algo que ficou pendente.

Resolver essas pequenas pendências pode produzir uma sensação de conclusão.

E conclusão traz alívio.

Por isso, uma boa organização não significa simplesmente jogar coisas fora. Significa também perguntar:

Isso ainda faz sentido na minha vida?

Eu realmente uso isso? Isso me traz alegria, funcionalidade ou significado? Ou estou apenas mantendo porque tenho dificuldade de desapegar?

A casa conversa com as nossas emoções

Nossa relação com a casa é profundamente simbólica.

A maneira como cuidamos do nosso espaço pode refletir momentos de nossa vida. Em

períodos de maior tranquilidade, algumas pessoas percebem que organizam melhor seus ambientes. Em momentos de estresse, tristeza ou excesso de tarefas, a desordem pode se acumular.

Isso não significa que uma casa bagunçada seja sinal de um problema emocional. A vida real tem dias corridos, filhos, trabalho, imprevistos e cansaço.

Mas existe uma pergunta poderosa:

Como eu me sinto quando entro na minha própria casa? Sinto acolhimento? Paz? Leveza?

Ou sinto que estou entrando em mais uma lista de tarefas?

Essa percepção pode ser um excelente ponto de partida para olhar para o próprio bem-estar.

Menos excesso, mais presença

Na minha abordagem como terapeuta vibracional e quântica, observo também a relação simbólica entre o ambiente e o campo pessoal.

Acredito que somos formados por diferentes dimensões que interagem entre si — física, emocional, mental, espiritual e ambiental. Por isso, cuidar do ambiente em que vivemos pode ser uma maneira concreta de começar a cuidar de nós mesmos.

Abrir as janelas, .deixar a luz entrar, colocar as coisas em seus lugares, doar aquilo que não usamos, eliminar objetos quebrados, .organizar um armário, limpar um canto esquecido.

São atitudes simples, mas que podem produzir uma mudança significativa na nossa percepção do espaço.

E existe algo ainda mais interessante: não precisamos transformar a casa inteira de uma vez.

Comece por uma gaveta, depois, um armário,uma prateleira, uma mesa.

Às vezes, organizar um pequeno espaço externo já cria uma sensação interna de movimento.

O espaço que você libera também pode representar o espaço que você cria

Existe uma frase que resume bem esse processo:

“Quando você abre espaço fora, começa a perceber o que precisa mudar dentro.”

Desapegar de roupas que não usamos, papéis antigos, objetos quebrados e coisas que perderam sua função pode ser simbólico. É uma forma de reconhecer que algumas coisas pertenceram a uma fase da nossa história — mas não necessariamente precisam acompanhar a próxima.

Na perspectiva vibracional, podemos compreender esse movimento como uma mudança na relação com a energia do ambiente.

Na perspectiva psicológica, podemos falar sobre redução de estímulos, sensação de controle, organização e diminuição da sobrecarga visual.

Independentemente da linguagem escolhida, existe um ponto em comum:

o ambiente em que vivemos importa.

A casa não é apenas o lugar onde colocamos nossas coisas.

É o lugar onde colocamos parte da nossa vida.

Um ritual simples para começar hoje:

Escolha apenas um espaço da sua casa. Abra as janelas. Coloque uma música que faça você se sentir bem. Separe tudo aquilo que está quebrado, sem uso ou que não representa mais quem você é.

Pergunte a cada objeto:

“Isso ainda pertence à minha vida?”

Depois, limpe, organize e observe como você se sente naquele espaço.

Não faça isso pensando apenas em uma casa mais bonita.

Faça pensando em uma vida com mais espaço para respirar.

Porque, no final, talvez organizar a casa não seja apenas sobre colocar cada coisa no seu lugar.

Talvez seja também sobre descobrir o que ainda merece permanecer no seu



O OLHAR E A IDENTIDADE

POR DRA. GIULIA GODOY

Blefaroplastia, suspensão de supercílios e o equilíbrio entre rejuvenescer e preservar a expressão



A região dos olhos é uma das primeiras a revelar sinais de cansaço e envelhecimento. Pálpebras pesadas, excesso de pele, bolsas, sobrancelhas mais baixas e perda de sustentação podem deixar o rosto com uma aparência triste, cansada ou mais envelhecida do que a pessoa realmente se sente.

Por isso, procedimentos como blefaroplastia e suspensão de supercílios têm ganhado cada vez mais destaque. Mas o rejuvenescimento do olhar exige cuidado: poucos milímetros podem transformar a expressão facial. O objetivo não deve ser criar um olhar padronizado ou artificial, e sim devolver leveza e naturalidade.

A blefaroplastia é a cirurgia indicada para tratar o excesso de pele das pálpebras e, em alguns casos, bolsas de gordura. Ela pode ser realizada nas pálpebras superiores, inferiores ou em ambas, sempre com planejamento individualizado. Quando bem indicada, melhora o aspecto de cansaço e traz mais abertura ao olhar, sem mudar quem a pessoa é.

Mas nem todo “olhar pesado” vem apenas da pálpebra. Muitas vezes, a sobrancelha

também participa desse processo. Com o envelhecimento, pode haver queda da região lateral dos supercílios, o que aumenta a sensação de pele sobrando nas pálpebras superiores.

É aí que entra a suspensão de supercílios, também chamada de brow lift. O procedimento busca reposicionar a sobrancelha, principalmente sua porção lateral, para devolver leveza ao olhar. Ele pode ser indicado isoladamente ou associado à blefaroplastia, dependendo da anatomia e da queixa de cada paciente.

Quando exagerado ou mal indicado, o procedimento pode alterar a expressão, deixar o olhar artificial ou até modificar a identidade facial. Um bom resultado é aquele que faz a paciente parecer mais descansada, não uma pessoa diferente.

Blefaroplastia trata a pálpebra.

Ela é indicada quando há excesso de pele, bolsas ou alterações específicas das pálpebras. Pode melhorar muito o aspecto de cansaço, mas não corrige sozinha uma sobrancelha caída.

Suspensão de supercílios trata a posição da sobrancelha.

Ela pode ser útil quando há queda da região lateral dos supercílios, contribuindo para um olhar pesado. A indicação deve ser precisa para evitar excesso de elevação.

O segredo está na avaliação em conjunto.

Pálpebras, sobrancelhas, testa, têmporas e estrutura óssea precisam ser analisadas como uma unidade. A mesma cirurgia não serve para todos os rostos.

Na cirurgia plástica, naturalidade não significa fazer pouco, e sim fazer o que é necessário com precisão. Às vezes, a melhor indicação é apenas uma blefaroplastia. Em outros casos, a suspensão de supercílios faz diferença. E, muitas vezes, o resultado mais elegante vem da combinação de procedimentos.

Rejuvenescer o olhar não deve apagar os traços individuais. Deve apenas rejuvenescer e melhorar o posicionamento das estruturas faciais, mantendo aquilo que torna cada rosto único.



MÚSCULO
O ORGÃO DA LONGEVIDADE

POR PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA

Por que preservar a massa muscular pode ser uma das estratégias mais importantes para envelhecer com saúde, autonomia e qualidade de vida

Durante muito tempo, pensamos nos músculos principalmente como estruturas responsáveis pelo movimento, pela força e, para alguns, pela aparência física. Hoje sabemos que eles representam muito mais do que isso.

O músculo é um tecido metabolicamente ativo, capaz de se comunicar com diferentes órgãos e participar da regulação da glicose, do metabolismo energético, da inflamação e até da saúde cerebral. Por isso, quando falamos em longevidade, talvez devêssemos prestar tanta atenção aos nossos músculos quanto prestamos ao colesterol, à pressão arterial ou à glicemia.

A partir dos 30 ou 40 anos, começamos progressivamente a perder massa e, principalmente, força muscular. Esse processo tende a se acelerar com o envelhecimento e pode ser agravado pelo sedentarismo, ingestão inadequada de proteínas, doenças crônicas, alterações hormonais e períodos prolongados de imobilidade.

Quando essa perda se torna significativa, podemos chegar à sarcopenia, condição caracterizada não apenas pela redução da quantidade de músculo, mas sobretudo pela diminuição da força e da capacidade física.

E aqui está um ponto fundamental: envelhecer bem não significa simplesmente viver mais anos. Significa preservar a capacidade de viver esses anos.

PO músculo conversa com o resto do corpo

Hoje sabemos que o músculo funciona também como um verdadeiro órgão endócrino.

Durante a contração muscular, especialmente durante o exercício, são liberadas moléculas sinalizadoras conhecidas como miocinas. Elas participam de uma complexa comunicação entre músculos, tecido adiposo, fígado, sistema imunológico e cérebro.

O exercício muscular melhora ainda a utilização da glicose e a sensibilidade à insulina. Isso ajuda a explicar por que preservar músculos é tão importante na prevenção e no tratamento da resistência insulínica e do diabetes tipo 2.

Existe também uma relação cada vez mais interessante entre músculo e cérebro. A atividade física estimula mecanismos relacionados à neuroplasticidade, ao fluxo sanguíneo cerebral e à produção de fatores envolvidos na manutenção da função cognitiva.

Em outras palavras: quando treinamos os músculos, não estamos beneficiando apenas braços e pernas.

Estamos treinando o organismo inteiro.

A balança conta apenas parte da história

Um dos grandes equívocos quando pensamos em saúde é concentrar toda a atenção no peso corporal.

Duas pessoas com o mesmo peso e a mesma altura podem apresentar condições metabólicas completamente diferentes.

Por isso, talvez a pergunta mais importante não seja apenas:

“Quanto você pesa?” Mas também:



IMAGENS PINTEREST

“Quanto músculo você tem, quanta força consegue produzir e o que seu corpo ainda é capaz de fazer?”

Medidas como composição corporal, força de preensão, velocidade de marcha e capacidade cardiorrespiratória podem fornecer informações importantes sobre a chamada capacidade funcional.

E ela talvez seja um dos indicadores mais relevantes da maneira como vamos envelhecer.

Emagrecer sem preservar músculos pode ser um problema

Esse tema tornou-se ainda mais importante na era dos novos medicamentos para tratamento da obesidade.

A perda de peso pode trazer enormes benefícios à saúde quando existe excesso de adiposidade. Entretanto, durante qualquer processo de emagrecimento, uma parte do peso perdido pode vir da massa magra.

Por isso, o objetivo moderno não deveria ser simplesmente perder quilos.

Deveria ser reduzir gordura preservando o máximo possível de músculo e função.

Isso exige estratégia: treinamento de força, ingestão adequada de proteínas, sono, recuperação e acompanhamento individualizado.

A qualidade da perda de peso importa tanto quanto o número mostrado pela balança.

Construa hoje a reserva que utilizará amanhã

Podemos pensar na massa e na força muscular como uma espécie de poupança fisiológica.

Quanto maior nossa reserva funcional ao longo da vida, maior tende a ser nossa capacidade de enfrentar períodos de doença, hospitalizações, cirurgias ou simplesmente as mudanças naturais associadas ao envelhecimento.

A boa notícia é que o músculo mantém uma extraordinária capacidade de adaptação mesmo em idades avançadas.

Nunca é cedo demais para começar a construir essa reserva e raramente é tarde demais para melhorá-la.

Treinamento de força duas ou mais vezes por semana, atividade aeróbica regular, alimentação adequada, proteínas distribuídas ao longo do dia e períodos apropriados de recuperação formam uma base poderosa para a preservação da capacidade física.

Mas existe uma mensagem ainda mais importante.

O objetivo não é necessariamente ter músculos grandes.

É ter músculos capazes.

Capazes de nos fazer levantar do chão, subir uma escada, carregar uma mala, brincar com os netos, viajar, praticar esportes e continuar realizando aquilo que dá sentido à nossa vida.

No final, talvez a verdadeira medida da longevidade não esteja apenas no número de anos que conseguimos acrescentar à existência.

Está na quantidade de vida que conseguimos preservar dentro desses anos.

Porque viver mais é importante. Mas continuar capaz de viver plenamente talvez seja ainda mais.



O QUE ACONTECE QUANDO VOLTAMOS A SENTIR?

POR CAROL VELLOSO





Nos últimos meses, realizei encontros muito diferentes entre si. Estive em academias, marcas, eventos, rodas de conversa e experiências com mulheres. Conduzi meditações, práticas de propriocepção, oficinas e conversas sobre saúde, emoções e relações.

E comecei a perceber uma coisa em comum entre todas elas.

Estamos cansados de fazer tudo correndo, inclusive cuidar de nós mesmos.

Hoje temos relógios que monitoram o sono, exames cada vez mais completos, suplementos, aplicativos e uma quantidade enorme de informação sobre saúde. Tudo isso tem seu valor. Mas encontro pessoas que sabem explicar seus dados e têm dificuldade de perceber quando estão tensas, cansadas, respirando mal ou simplesmente precisando parar.

Foi por isso que a propriocepção se tornou tão importante dentro do Método Elementar.

Antes de transformar o corpo, gosto da ideia de voltar a habitá-lo.

Perceber a respiração. A postura. Onde existe tensão. Como está o sono. Como o intestino responde. O que acontece com nossa energia quando comemos

determinados alimentos. Como nosso corpo reage às pessoas, aos ambientes e à rotina que escolhemos viver.

Nos encontros que conduzi, percebi também algo muito bonito quando essas experiências são feitas em grupo.

Sentar à mesa. Conversar sem olhar o relógio. Respirar junto. Conhecer alguém. Ouvir uma história diferente da nossa. Fazer uma prática corporal sem a obrigação de performar.

Existe saúde nisso também.

E foi dessa sequência de experiências que nasceu o desejo de fazer algo mais profundo.

Em dezembro, vou levar o Método Elementar para Paraty, em uma imersão para somente oito pessoas.

Quero que seja uma preparação para o verão, mas não somente estética. Um verdadeiro *glow up* de corpo, mente e espírito.

Cada participante terá consulta nutricional, bioimpedância e uma sessão individual de Terapia Elementar. A partir daí, vamos olhar para alimentação, composição corporal, movimento, descanso e percepção do próprio corpo de maneira individual.

Teremos alimentação natural, práticas de movimento e propriocepção, meditação, experiências sensoriais, natureza, convivência e tempo para descansar, e teremos o mar.

Um dos momentos acontecerá em um barco em Paraty. Quero levar para a água algumas das práticas que venho desenvolvendo em terra. Respirar, meditar, contemplar e experimentar por algumas horas uma relação diferente com o tempo.

Escolhi trabalhar com apenas oito pessoas porque quero conhecer cada participante, observar, conversar e cuidar dos detalhes. Para mim, uma imersão não deveria ser uma programação lotada de atividades. Ela precisa deixar espaço para aquilo que acontece entre uma atividade e outra.

Tenho pensado muito que saúde não é somente aquilo que fazemos para o nosso corpo, é também a maneira como nós sentimos , se o verão costuma despertar esse desejo de cuidar mais de nós mesmas, gosto da ideia de começar por aí, não apenas mudar o corpo que vamos levar para o verão. Mas mudar a forma como vamos viver dentro dele.



A BELEZA COMEÇA MUITO ANTES DO SKINCARE

POR LUCIANA FERRAZ

Nunca tivemos tantos recursos para cuidar da pele. Séruns cada vez mais sofisticados, ativos, suplementos, lasers, tecnologias e procedimentos ampliaram enormemente as possibilidades disponíveis para quem deseja cuidar da aparência e envelhecer bem.

Eu mesma gosto de muitos dos recursos menos invasivos e não vejo nenhuma razão para colocá-los em oposição a práticas tradicionais. Ao contrário, depois de mais de duas décadas estudando e vivendo o Ayurveda, uma das coisas que mais mudou na minha relação com a beleza foi perceber que alguns dos meus rituais mais importantes não acontecem necessariamente diante do espelho. Acontecem na maneira como durmo, no que como, em como me movimento, no óleo que passo no corpo, na massagem que faço no couro cabeludo e até na forma como desacelero no final do dia.

Para o Ayurveda, cuidar da pele nunca foi apenas cuidar da pele.

Uma visão mais ampla da beleza

Existe no Ayurveda um conceito chamado Saundarya, associado à beleza, mas sua compreensão vai além da aparência isolada. Pele, cabelos, olhos, energia, presença e vitalidade fazem parte de uma mesma expressão de bem-estar.

É também nesse universo que encontramos Ojas, um dos conceitos que mais me fascinam na tradição ayurvédica. Ojas é associado à vitalidade, resistência e radiância. É difícil traduzi-lo em uma única palavra, mas talvez seja mais fácil reconhecê-lo: aquela qualidade luminosa que percebemos em alguém que parece verdadeiramente bem.

Isso não significa que um creme, um tratamento dermatológico ou um procedimento estético deixe de ter seu lugar. Significa apenas ampliar a conversa. Podemos cuidar da pele por fora e, ao mesmo tempo, prestar atenção às condições que sustentam sua saúde de dentro para fora.

A pele também é nutrida pelo que conseguimos assimilar

A alimentação ocupa um lugar importante nessa visão, mas o Ayurveda acrescenta uma ideia interessante: tão importante quanto aquilo que ingerimos é a nossa capacidade de digerir, transformar e assimilar. Essa capacidade é representada por Agni, o fogo digestivo.

A partir daí, o Ayurveda descreve um processo progressivo de nutrição dos sete tecidos do corpo: os dhatus. Aquilo que conseguimos assimilar é transformado e utilizado para nutrir esses tecidos: do rasa, relacionado aos fluidos e à nutrição, aos tecidos mais profundos. Pele, cabelos e unhas também são observados dentro dessa fisiologia e podem oferecer pistas sobre a qualidade desse processo de nutrição.

É uma perspectiva particularmente atual em uma época em que falamos tanto sobre o que consumir para a pele. O Ayurveda acrescentaria outra parte à conversa: não importa apenas o que chega ao prato, mas o que o organismo consegue transformar e utilizar.



Dormir também é um ritual de beleza

O sono é um dos pilares clássicos da saúde no Ayurveda e ocupa um lugar importante quando falamos de beleza. Diversos estudos vêm associando a qualidade e a duração do sono à saúde da pele, observando efeitos sobre hidratação, elasticidade, função de barreira, recuperação após agressões externas e sinais visíveis como textura, luminosidade e rugas.

Durante a noite, a própria fisiologia da pele também acompanha ritmos circadianos, com variações em processos como fluxo sanguíneo, hidratação e permeabilidade da barreira cutânea.

Muito antes de conseguirmos medir esses mecanismos, o Ayurveda já colocava Nidra, o sono, entre os fundamentos para a manutenção da saúde e da vitalidade. Talvez por isso, quando pensamos em beleza a partir dessa perspectiva, o cuidado não comece apenas com aquilo que colocamos sobre a pele, mas também com as condições que oferecemos ao corpo para descansar, reparar e se renovar. Dormir bem também faz parte do *skincare*.

O poder do óleo e do toque

Entre os rituais ayurvédicos que atravessaram minha própria vida, poucos são tão constantes quanto o uso de óleos. No Ayurveda, a oleação não se limita ao corpo. Ela também ocupa um lugar importante nos cuidados do rosto, cabelos e couro cabeludo, com diferentes formulações escolhidas de acordo com a pessoa e a finalidade.

Abhyanga, a massagem com óleo, é uma das práticas mais conhecidas. Para a cabeça, existe o Shiro Abhyanga, a aplicação e massagem do couro cabeludo com óleo. Bhringraj, conhecido na tradição ayurvédica como uma das plantas associadas ao cuidado dos cabelos, aparece em diferentes preparações, entre elas o Neeli Bhringadi Tailam, que combina Bhringraj, Neeli, Amalaki e outros ingredientes.

O rosto também tem seus rituais e formulações. O Kumkumadi Tailam, uma preparação clássica à base de óleos e diferentes plantas, é tradicionalmente utilizado no cuidado da pele e da aparência do rosto. Hoje, algumas dessas formulações começam inclusive a ser estudadas por métodos contemporâneos para observar seus efeitos sobre parâmetros da pele e dos cabelos.

Mas existe algo nessa prática que vai além dos ingredientes. Gosto do ritual do óleo porque ele propõe uma relação diferente com a beleza. Durante alguns minutos, não estamos procurando alguma coisa para corrigir. Estamos nutrindo, tocando e cuidando.

Essa é uma das diferenças mais interessantes da abordagem ayurvédica: o cuidado com a aparência não parte necessariamente da ideia de corrigir uma imperfeição, mas do ritual de nutrir e cuidar.

Experimente hoje: um ritual de radiância

Reserve dez minutos no final do dia.

Comece limpando o rosto como normalmente faria. Aqueça algumas gotas de um óleo facial adequado à sua pele entre as mãos e massageie suavemente o rosto, a mandíbula, as têmporas, as orelhas e o pescoço.

Depois, leve as pontas dos dedos ao couro cabeludo e massageie por dois ou três minutos. Se for lavar os cabelos, você pode usar um pouco de óleo; caso contrário, faça a massagem apenas com as pontas dos dedos.

Finalize com algumas respirações lentas e permaneça por alguns instantes sem acrescentar nenhum outro estímulo.

Para além da pele

O Ayurveda amplia a nossa ideia de beleza ao lembrar que aquilo que vemos por fora também é resultado de como nutrimos e cuidamos do corpo como um todo. Alimentação, digestão, sono, vitalidade e os pequenos rituais de cuidado fazem parte dessa construção.

Skincare importa. Mas a beleza começa muito antes dele.

BARRAS DE FRUTAS

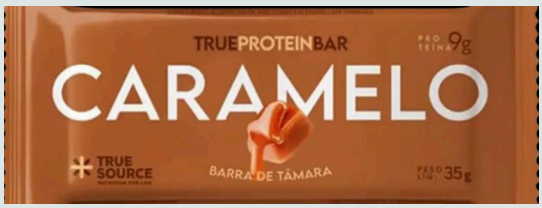
POR ADRIANA KACHANI



Barz oferece opções nos sabores Morango & beterraba e Laranja & cenoura - sem adição de açúcar e gordura



Eat Clean com barrinhas de frutas nos sabores: Banana com amendoim - Tâmara com Morango - Berries



True Source trouxe barras de tâmaras prensadas com cobertura sabor caramelo salgado, chocolate e coco



A color Anadina encrementou a famosa banainha com uma dose de maca peruana mantendo o mesmo sabor



Crazy Circus - existe em outros sabores que apesar de deliciosos levam oleaginosas em sua composição

PRATICIDADE QUE CABE NA BOLSA

Pequenas, práticas e fáceis de levar para qualquer lugar, as barras de frutas prensadas são a novidade para quem busca uma opção de lanche saudável na correria do dia a dia. Feitas a partir de frutas desidratadas e prensadas, elas concentram sabor, praticidade e uma boa quantidade de fibras em um formato que dispensa refrigeração e pode ser consumido a qualquer hora.

Não é difícil entender o sucesso. Uma fruta fresca é sempre uma excelente escolha do ponto de vista nutricional, mas nem sempre está disponível. A barra de frutas surge justamente como uma alternativa prática: ocupa pouco espaço, não faz sujeira e pode permanecer na bolsa para aqueles momentos em que a fome aparece entre uma refeição e outra.

Do ponto de vista nutricional, a barra consegue conservar as mesmas qualidades da fruta, com boa dose de fibras presentes originalmente no alimento, contribuindo para o bom funcionamento intestinal, além de garantirem saciedade por um bom tempo. Ao comprar suas barras, sempre vale a pena olhar a embalagem para observar a lista de ingredientes. Quanto mais simples a composição, melhor.

A concentração da fruta durante o processo de desidratação faz com que seja possível consumir uma quantidade relativamente grande do alimento em poucas mordidas. Mas a fruta desidratada e prensada tem carga glicêmica concentrada. Uma barra pode equivaler a uma porção considerável de fruta e, por isso, deve entrar na conta das frutas consumidas ao longo do dia. É importante também lembrar que, quando a fruta muda de formato, suas propriedades nutricionais continuam muito interessantes, mas suas calorias continuam lá. Ou seja, saudável não significa “à vontade”. Se você lembrar disso, vai ter sempre na bolsa uma opção prática, saborosa e nutritiva para seu dia a dia!



DORMIR DEMAIS
PODE SER PREJUDICIAL ?

POR DR. GUILHERME BRASSANINI

Muitas pessoas já ouviram falar dos prejuízos causados pela falta de sono. Afinal, dormir pouco está associado a cansaço, dificuldade de concentração, alterações de humor e aumento do risco de diversas doenças.

Mas existe uma pergunta que recebe menos atenção: é possível dormir demais?

A resposta é sim.

Embora o sono seja fundamental para a saúde, passar horas excessivas na cama ou dormir muito além do necessário também pode ser um sinal de alerta.

E, em alguns casos, o excesso de sono pode estar relacionado a problemas de saúde que merecem investigação.

Quanto tempo de sono é considerado normal?

A necessidade de sono varia de pessoa para pessoa, mas a maioria dos adultos precisa de cerca de 7 a 9 horas de sono por noite para manter um funcionamento adequado do organismo.

Algumas pessoas naturalmente precisam de um pouco mais ou um pouco menos de sono, sem que isso represente um problema.

O que chama atenção é quando alguém passa a dormir regularmente mais de 9 ou 10 horas por noite e, mesmo assim, continua acordando cansado ou sonolento durante o dia.

Nessas situações, vale investigar o que está acontecendo.

Dormir muito nem sempre significa descansar melhor



Existe uma ideia comum de que quanto mais horas de sono, melhor.

Mas a qualidade do sono é tão importante quanto a quantidade.

Imagine uma pessoa que passa dez horas na cama, mas apresenta ronco intenso, despertares frequentes ou pausas respiratórias durante a noite. Apesar do longo período dormindo, o sono pode não estar sendo restaurador.

É por isso que algumas pessoas relatam algo aparentemente contraditório: dormem muitas horas e ainda assim sentem fadiga, falta de



energia e dificuldade para realizar atividades do Além disso, algumas pessoas desenvolvem uma condição chamada hipersonia, caracterizada por sonolência excessiva e necessidade aumentada de sono.

Por isso, é importante observar não apenas quantas horas você dorme, mas como se sente ao acordar e ao longo do dia.

Quando dormir muito pode estar relacionado à apneia do sono?

Essa é uma situação mais comum do que muitas pessoas imaginam.

Pacientes com ronco e apneia do sono frequentemente apresentam sono fragmentado durante a noite.

O cérebro precisa interromper o sono repetidamente para retomar a respiração, o que reduz a qualidade do descanso.

Como consequência, a pessoa pode sentir necessidade de permanecer mais tempo na cama tentando compensar um sono que não foi reparador.

Nesses casos, o problema não é exatamente dormir demais, mas sim dormir mal.

Alguns sinais que podem acompanhar a apneia incluem:

Ronco frequente, acordar cansado, boca seca ao despertar,sonolência durante o dia, dor de cabeça pela manhã, dificuldade de concentração

Dormir demais também está associado a riscos para a saúde?

Diversos estudos observacionais encontraram associação entre períodos prolongados de sono e maior risco de algumas condições de saúde, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes, sintomas depressivos e redução da qualidade de vida.

É importante destacar que, muitas vezes, o excesso de sono não é a causa desses problemas, mas sim um sinal de que algo no organismo não está funcionando adequadamente.

Por isso, o foco deve estar em identificar a causa por trás da necessidade aumentada de sono.



UM LAR FINANCEIRAMENTE SAUDÁVEL

POR MARIELLA GONTIJO

Você já ouviu a expressão “quando a miséria entra pela porta, o amor sai pela janela”? É um ditado antigo e, hoje, a palavra “miséria” pode até parecer dramática. Mas o conceito por trás da frase continua bastante atual.

Quando penso em um lar, imediatamente sou transportada para um lugar quase sagrado. Um espaço de aconchego, segurança, intimidade e paz. O lugar para onde queremos voltar depois de um dia difícil, onde construímos relações, dividimos planos e nos sentimos protegidos.

E o que isso tem a ver com a nossa vida financeira? Tudo.

Falar de dinheiro dentro de casa ainda é um tabu. É um assunto que muitos casais evitam porque pode ser desconfortável, revelar diferenças ou provocar conflitos.

Mas justamente por isso é tão necessário.

O dinheiro raramente é apenas sobre números. Ele fala sobre segurança, liberdade, escolhas, poder e planos de vida. Por isso, conversas financeiras transparentes funcionam como um amortecedor para o relacionamento: ajudam a alinhar expectativas antes que pequenos descompassos se transformem em grandes ressentimentos.

E não estou falando somente da falta de dinheiro.

Estou falando também dos “combinados” que sustentam uma vida a dois. Qual é o regime de casamento? Como as despesas serão divididas? Quanto cada um está disposto a sacrificar de sua carreira pela família? Se um dos dois reduzir sua atividade profissional para cuidar dos filhos, como isso será considerado financeiramente? Existe uma relação de poder associada a quem ganha mais? Como cada um se sente em relação a isso?

Não existe fórmula mágica. Cada casal precisa encontrar o modelo que faça sentido para a sua realidade. Mas algumas práticas podem ajudar.

As despesas comuns, por exemplo, podem ser divididas proporcionalmente à renda de cada um, evitando que um dos dois fique excessivamente sobrecarregado. A família também deveria construir uma reserva de emergência, idealmente suficiente para cobrir cerca de seis meses de despesas, mantida em investimentos seguros e líquidos.

É igualmente importante rever os combinados de tempos em tempos. A vida muda, as carreiras mudam, os filhos chegam, as prioridades se transformam. O planejamento financeiro precisa acompanhar essas mudanças.

E existe ainda um ponto que considero fundamental: preservar algum espaço para a individualidade. Parte da renda pode ser destinada aos desejos pessoais de cada um. Para alguém pode ser vinho, relógios ou esportes; para outro, estética, bolsas, viagens ou qualquer outra escolha pessoal. Dentro das possibilidades da família e sem comprometer sua segurança financeira, cada um deve ter liberdade para fazer suas escolhas sem precisar esconder, justificar ou temer críticas.

Quando o dinheiro é tratado com transparência, o casal não apenas organiza melhor as finanças. Ele constrói objetivos comuns, reduz conflitos e cria uma rede de proteção para enfrentar os imprevistos da vida.



IMAGENS PEXEELS

Quando penso em um lar, penso em aconchego. Penso em um lugar de paz.

E é difícil encontrar paz quando preocupações financeiras permanecem silenciosamente pairando sobre uma relação.

Talvez cuidar da vida financeira não pareça, à primeira vista, uma forma de cuidar da casa. Mas é. Porque um lar não é feito apenas das paredes que nos protegem. É feito também das conversas, dos acordos e da segurança que construímos dentro delas.



PEELINGS

POR DRA. MARCELLA DELCOURT



Mais modernos do que nunca! Quem frequenta consultórios dermatológicos há alguns anos certamente se lembra da época em que os peelings eram protagonistas absolutos dos tratamentos faciais. Não tinha como ir ao dermatologista e não sair com a pele descamando. Era comum realizar sessões seriadas, semana após semana, acompanhadas de intensa vermelhidão, descamação e alguns dias de recuperação. Naquele momento, acreditava-se que renovar a pele significava provocar uma agressão controlada para que ela "nascesse de novo". Quanto maior a descamação, melhor parecia ser o resultado. Com o surgimento de novas tecnologias, como os lasers e outras fontes de energia, os pacientes passaram a buscar tratamentos cada vez mais eficazes, porém com menos desconforto e menor tempo de recuperação. Afinal, quem pode ficar vários dias afastado da rotina esperando a pele descascar? Foi nesse cenário que os peelings perderam espaço. Não porque deixaram de funcionar, mas porque precisavam evoluir junto com a dermatologia. E evoluíram. Os peelings da nova geração têm uma proposta completamente diferente daquela que conhecemos no passado. O objetivo não é provocar uma agressão intensa, mas estimular a pele de maneira inteligente, promovendo remodelação da epiderme, bioestimulação da derme e melhora progressiva da textura, da luminosidade, do viço e da qualidade cutânea, preservando ao máximo sua integridade. Em outras palavras, a pele já não precisa descascar para apresentar excelentes resultados.
Entre as novidades que chegaram aos consultórios dermatológicos, um dos grandes destaques é o Peeling PRX Plus. Mais do que um peeling convencional, ele inaugura um novo conceito de biorrevitalização cutânea.
Sua proposta combina remodelação epidérmica com estímulo dérmico, promovendo melhora progressiva da textura, da luminosidade, do viço e da qualidade da pele, com mínima descamação aparente e praticamente sem tempo de recuperação. É um excelente exemplo de como a dermatologia moderna passou a privilegiar tratamentos que respeitam a fisiologia da pele, em vez de simplesmente agredi-la. Outro representante



A NOVA GERAÇÃO

dessa nova geração é o *LHA LHA Peel*, indicado principalmente para melhorar textura, poros dilatados, oleosidade e os primeiros sinais do fotoenvelhecimento, promovendo uma renovação epidérmica mais uniforme e delicada. Essa mudança de conceito também transformou a forma como tratamos o melasma. Durante muitos anos, acreditava-se que clarear significava remover o pigmento a qualquer custo, muitas vezes por meio de procedimentos agressivos. Hoje sabemos que essa estratégia, além de aumentar a inflamação da pele, pode favorecer o efeito rebote, uma das principais causas da recorrência das manchas. Também entendemos que o melasma é muito mais do que um simples distúrbio de pigmentação. Trata-se de uma doença crônica e multifatorial, na qual pigmentação, inflamação, alterações vasculares, dano da membrana basal e fotoenvelhecimento interagem continuamente. Por isso, não basta apenas clarear a pele: é preciso controlar a inflamação, restaurar a barreira cutânea e melhorar a qualidade da pele como um todo. Nesse novo cenário, os peelings modernos passaram a ocupar um papel completamente diferente. Deixaram de ser procedimentos agressivos para se tornarem ferramentas capazes de atuar em associação com dermocosméticos, tecnologias e protocolos personalizados, potencializando os resultados e contribuindo para uma pele mais saudável e equilibrada. Curiosamente, os peelings voltaram ao centro da dermatologia justamente quando deixaram de ser agressivos. A nova geração resgatou a eficácia que sempre fez deles um dos grandes pilares da especialidade, mas agora de forma muito mais inteligente, confortável e segura. Talvez essa seja uma das maiores lições da evolução da medicina: nem sempre mais intensidade significa melhores resultados. Hoje, sabemos que a melhor pele não é aquela que mais descascou, mas aquela que conseguiu se regenerar com inteligência. Os peelings da nova geração refletem exatamente essa mudança de paradigma: menos agressão, mais ciência, mais regeneração e resultados cada vez mais saudáveis.

THEODORA HOME



POMANDER CHAKRA EQUILIBRIO P
Perfume terapêutico, para equilíbrio dos chakras, composto por óleos essenciais 100% puros e Florais de Bach.
Pomander Chakra Equilíbrio auxilia o equilíbrio emocional. Prepara os chakras para o processo de cura, iniciando o desbloqueio dos chakras que estão fechados para, então, serem tratados individualmente.
Chakras em desequilíbrio:
Desarmonia emocional e doenças físicas
Óleos Essenciais: Lavanda, Gerânio, Lemongrass, Alecrim, Laranja Doce e Cedro

AULAS DE MINDFULNESS

Pacote com aulas particulares individuais ao vivo com duração de 1 hora. Mindfulness é uma técnica de meditação e uma forma de viver em que o praticante treina estar presente, com curiosidade e aceitação, com o que pensa, sente e faz: relacionar-se, falar, alimentar-se, caminhar, meditar, trabalhar.
Luiza Hummel, instrutora de mindfulness formada pela Brown University, oferece programas personalizados para aqueles que buscam autoconhecimento, saúde mental, bem-estar e equilíbrio emocional.





SIBO, IMO OU INTESTINO IRRITAVEL?

POR RENATA REA

Barriga inchada ao longo do dia, gases, dor, diarreia ou constipação. Muita gente convive com esses sintomas por anos e aprende a cortar alimentos sem saber exatamente o que está tratando. O problema é que quadros muito parecidos podem ter causas diferentes.

A Síndrome do Intestino Irritável, ou SII, é um distúrbio da interação entre intestino e cérebro. Já a SIBO acontece quando há crescimento excessivo de bactérias no intestino delgado. Na IMO, o excesso é de microrganismos produtores de metano, chamados arqueias, e a constipação costuma ser uma pista importante. Essas condições podem coexistir.

O que favorece esses quadros? Alterações da motilidade intestinal, constipação crônica, algumas cirurgias abdominais, doenças que reduzem o movimento do trato gastrointestinal e infecções intestinais prévias podem aumentar o risco ou favorecer recorrências. Na SII, estresse, sono ruim e maior sensibilidade intestinal também pesam. A alimentação importa: excesso de ultra processados e aditivos pode prejudicar o ambiente intestinal, e adoçantes como xilitol e maltitol, comuns em gomas, produtos diet e alguns “fit”, podem aumentar fermentação, gases e desconforto em pessoas sensíveis.

A alimentação é parte essencial do tratamento, mas não existe uma dieta única para todo intestino. Em alguns pacientes, a estratégia *low FODMAP* ajuda a reduzir temporariamente carboidratos muito fermentáveis e pode melhorar gases, distensão e dor. Outra possibilidade é a dieta

IMAGENS PINTEREST





low fermentation, usada em alguns casos de SIBO e IMO para reduzir fermentação excessiva. São abordagens diferentes e nenhuma deveria ser aplicada de forma automática.

É aí que entra o nutricionista especializado em saúde intestinal. Ele avalia sintomas, funcionamento do intestino, fibras, tolerâncias, rotina e fase do tratamento para escolher a melhor estratégia e conduzir a reintrodução dos alimentos.

Esse ponto é fundamental porque muitas pessoas entram em um ciclo vicioso: têm sintomas, retiram cada vez mais alimentos, melhoram temporariamente e, quando tentam voltar a comer, os sintomas reaparecem. Sem reintrodução planejada e sem tratar os fatores que mantêm o problema, a dieta fica cada vez mais restrita. E restrição prolongada pode favorecer inadequações nutricionais e reduzir a diversidade da microbiota.

Cuidar do intestino vai muito além de acabar com o inchaço. É nele que acontece grande parte da digestão e da absorção de nutrientes, e sua microbiota participa da comunicação com o sistema imune e da regulação de diferentes vias metabólicas. Alimentação variada, boa motilidade intestinal, sono, atividade física e acompanhamento adequado fazem parte de uma estratégia que impacta a saúde hoje e também a forma como envelhecemos.

Por isso, antes de perguntar “o que eu preciso cortar?”, talvez a pergunta mais importante seja: por que o meu intestino está reagindo assim?

MARCELA CAIO
a casa que nos reconhece

A fundadora da Theodora Home abre a casa de praia e conta o que acontece quando um lar deixa de ser cenário para se tornar abrigo.

Existe uma maneira de saber se uma casa é lar, e ela dispensa metro quadrado, assinatura de arquiteto ou peça de coleção. Basta atravessar a porta e reparar se o corpo desacelera. Marcela Caio construiu uma trajetória inteira em torno dessa percepção, e talvez por isso, pela primeira vez em capa de revista falando de bem-estar, tenha escolhido receber a WellMag onde a conversa mais faz sentido: em casa, na casa de praia que serviu de cenário para esta edição.

Quem acompanha o trabalho dela sabe do olhar: Marcela decora a casa das pessoas com uma maestria que se reconhece à primeira vista. O que pouca gente conhecia era o raciocínio que sustenta esse olhar, aquilo que não aparece na foto final e que, no entanto, decide se o ambiente vai ou não abraçar quem entra. É esse raciocínio que ela divide agora, sem pressa, com a intimidade de quem recebe visita.

O caminho que a trouxe até aqui acompanha uma mudança maior do que ela. Quando fundou a Theodora Home, pioneira no e-commerce de decor de luxo, o mercado ainda enxergava a decoração como convenção estética, em alguns casos como vitrine de status. Aos poucos, algo virou. As pessoas passaram a procurar nos espaços não uma imagem, mas um refúgio, e refúgio, para Marcela, é assunto de desenvolvimento pessoal. Ela enxerga o mercado em transformação e a comunidade em busca de evolução e de expansão de consciência como um só movimento, em que os caminhos se cruzam em algum ponto. Dessa observação nasce a frase que ela entrega como quem entrega uma chave: sempre existiram verdadeiros lares, e a essência de uma casa começa quando nos reconhecemos nela.

Reconhecer-se numa casa não é, para ela, tarefa de uma tarde nem produto de uma obra. O processo se parece mais com o de uma biografia: o espaço vai ficando autobiográfico à medida que a vida acontece dentro dele, e o trabalho é experimentar formas de se encontrar ali. Por isso Marcela não tem pressa nem dogma. Há mulheres que colecionam por alma, e as coleções delas carregam memória, o tipo de afeto que nenhuma tendência consegue ensinar. Se alguém escolhe seguir a última moda e se reconhece nela, está tudo bem também. O que ela ajuda a evitar é a casa em que ninguém se encontra. Parte do seu ofício, diz, é conduzir esse encontro de cada pessoa com a própria casa, do modo mais acolhedor que ele pode ter.

Há uma elegância silenciosa nessa postura. Em vez de impor um estilo, Marcela investiga o que cada pessoa traz consigo, as memórias, os afetos, as manias que nunca couberam em nenhuma pasta de referências. A casa que nasce desse cuidado costuma ser menos fotogênica do que a de um catálogo e infinitamente mais habitável, porque o que a sustenta não é o olhar de quem visita, e sim o conforto de quem volta para dentro dela no fim do dia.

E o encontro, na vida dela, começa pela manhã. Marcela pratica mindfulness há anos, e a busca por estar presente mudou a forma como ela se sente e a calibragem emocional de cada dia. O que sustenta essa prática não tem nada de grandioso: são os gestos que ela chama de importantes em casa, e que são os mais simples,

POR NATHALY HACKRADT

@MARCELA__CAIO I @THEODORAHOME







os rituais ao acordar, o banho, as refeições com quem está ao lado. Estar inteira nesses instantes, conta, é um presente e uma reconexão. Nos dias mais ansiosos, a leitura e a meditação a levam de volta, e ela se recarrega voltando para dentro. É o saber de quem aprendeu, depois de tanta exposição, que o lar é o último território onde ainda decidimos o que entra. Não à toa, o pedido que ela faz é tão simples quanto raro: que ninguém menospreze o poder sagrado da manhã, que é um convite a se perceber.

Vale notar o quanto essa escolha conversa com o tempo em que vivemos. Numa era de hiperexposição, em que tudo pede registro, a casa se afirma como o lugar onde a gente pode finalmente baixar a guarda. Quando Marcela fala em presença, em intenção e em âncoras, ela fala, no fundo, de soberania: a possibilidade de decidir o que entra no nosso espaço e o que ele desperta em nós.

Daí a relação delicada com os objetos. Num mercado que tende a pasteurizar o sagrado e reduzir vela, cristal e defumação a adereço, Marcela localiza a diferença onde quase ninguém olha: na intenção. A presença é o que transforma uma peça em ferramenta, em canal para viver um ritual de verdade. A vela, a xícara, o altar de quem tem um, ou apenas uma memória de afeto, funcionam como âncoras num dia que costuma nos arrancar da consciência. Ter por perto aquilo que nos chama de volta é, para ela, uma outra relação com a rotina e com a casa. Por isso a sugestão mais prática que oferece é também a mais discreta: espalhar, onde for possível, as âncoras dos próprios rituais, pequenos lembretes, pequenos presentes, um sopro para a memória que leva a gente aonde deseja ir, de modo mais fácil e sutil.

Tudo isso conversa com o corpo, e o corpo, na casa dela, é tratado com intuição antes de método. Marcela acredita num bem-estar pessoal: o que dá paz a uma pessoa pode não dar à outra, e a cor que acolhe numa sala pode pesar na casa vizinha. Há quem precise de ajuda profissional para chegar a essas respostas, e ela reconhece isso sem reserva, mas o sentir e o perceber seguem como bússola. Se for preciso apontar caminhos mais gerais, fala de um trio capaz de mudar muitos espaços: camadas acústicas, como tapetes e cortinas, que fazem enorme diferença; iluminação indireta sempre que possível; e um pouco de natureza. Silêncio, luz suave e verde por perto são formas discretas de avisar ao sistema nervoso que ele pode baixar a guarda.



O que ficou desse trio, para além da lista, é uma ideia quase doméstica: uma casa é um organismo vivo, que muda conforme a gente muda, e a melhor decoração é a que aceita ser revisitada. Quem já trocou um móvel de lugar num domingo de manhã e sentiu o ambiente respirar de outro jeito sabe do que se trata.

Existe, claro, a empresária por trás da curadoria, e ela não vê conflito algum entre as duas. Na Theodora, o olhar editorial, intuitivo e criativo e a operação se encontram todos os dias, e os dois existem dentro dela. O aprendizado foi fazer com que coexistam. A técnica é prática: separar as agendas, com horas para criar e horas para números, estratégia e planejamento. Ela admite, com bom humor, que é um desafio para uma libriana que tenta equilibrar tudo, mas empreender exige sustentar os dois campos ao mesmo tempo. Sensibilidade e pragmatismo, afinal, sempre foram aliados, e a Theodora é a prova diária disso.

É dessa convivência que sai a leitura dela sobre o luxo contemporâneo, que migra do acúmulo para a qualidade de tempo e de espaço. A casa, diz Marcela, precisa funcionar a nosso favor, e toda intervenção nasce de observar o que pode ser transformado no decor pensando na própria hospitalidade, aquela que oferecemos a nós mesmos. Sob essa lente, a pergunta deixa de ser o quanto se tem e passa a ser o quanto do que se tem nos pertence de verdade, e a casa que nasce dessa investigação, feita com tempo, leva menos a assinatura de uma tendência e mais a de quem mora ali.

Numa rotina que costuma ser engolida pela urgência, essa disciplina de pausa não é detalhe. É estrutura. Quem lidera um negócio de ponta sabe quanta energia a produtividade a qualquer custo é capaz de drenar, e Marcela protege o próprio descanso com a seriedade de quem sabe que ele sustenta todo o resto.

Para sustentar tudo isso, existe um acordo que ela mantém com o próprio calendário. Os fins de semana são sagrados: tempo de estar em família e em contato com a natureza, as ferramentas de restauração interna que ela mais protege. Marcela reconhece que nem todos os dias permitem a mesma pausa, e por isso guarda, como respiro, esses dois dias sem compromissos e sem obrigações. Não é acaso, então, que esta capa tenha nascido numa casa de praia. Marcela quis mostrar o lado místico do lar: as rotinas de meditação, os espaços de respiro, a conexão com a natureza que nenhum decor consegue fabricar sozinho.

Talvez seja isso que torne tão rara a conversa com ela. Marcela fala de decor sem falar de consumo, de ritual sem falar de performance, de luxo sem falar de vitrine. No lugar disso, fala de reconhecimento, de intenção e de cuidado, três palavras que cabem em qualquer casa, de qualquer tamanho, em qualquer fase da vida, e que não custam nada além de atenção. É um convite sem ostentação, feito com a calma de quem sabe que o essencial não precisa de volume para ser ouvido.

Ela não vende fórmula nem promete transformação de fim de semana. Oferece um convite à observação: olhar para o próprio espaço como quem olha num espelho gentil, sem pressa de corrigir tudo de uma vez. Para quem lê, o gesto é quase um alívio, porque desfaz a ideia de que um lar acolhedor depende de orçamento, de tendência ou de aprovação alheia, e devolve a decisão a quem realmente vive ali. Em tempos de casas montadas para a fotografia, lembrar que o melhor ângulo de um ambiente é o de quem está dentro dele, numa terça-feira comum, tentando recomeçar o dia com um pouco mais de calma, é de uma generosidade rara.

Quando o dia termina e a porta se fecha, a pergunta que resta é a que ela deixa, sem dizer, em cada ambiente que assina: essa casa reconhece quem eu sou? Se a resposta ainda for um quase, tudo bem. Um lar com alma se constrói com tempo, com intenção e com a coragem simples de começar por um canto, uma vela e uma manhã em que decidimos estar presentes. A porta, como esta capa sugere, já está aberta.





QUANDO O INVISÍVEL REORGANIZA O REAL

POR SAM HACKRADT

Por que até as mentes mais conscientes precisam, às vezes, se render à sabedoria do campo.

o campo

Sabe aquela sensação incômoda de fazer rigorosamente tudo o que está ao seu alcance e, ainda assim, perceber que a vida deu uma travada sutil, mas profunda? Você ajusta a rotina, cuida da mente, alinha o corpo, recalcula a rota nos negócios e a engrenagem parece emperrada em um ponto invisível que a racionalidade simplesmente não alcança.

Quem me acompanha sabe que o desenvolvimento humano não é para mim apenas uma pauta editorial: é formação, estudo contínuo e modo de viver. Sempre mantive meus canais receptivos para as leituras mais sutis da nossa existência. Mas o maior perigo de quem estuda a mente e o comportamento é cair na armadilha do intelecto, a ilusão de que podemos solucionar tudo pela força da razão ou pelo controle consciente.

Nem tudo se resolve no plano racional.

Para quem nunca se aprofundou no tema, a constelação sistêmica é uma abordagem terapêutica integrativa criada pelo alemão Bert Hellinger. Ela parte de uma premissa elegante e profunda: nenhum de nós é uma ilha isolada. Somos a continuação biológica e energética de um sistema que nos antecede, quase sempre a nossa linhagem familiar. Em uma sessão, representantes ou elementos ancoram vínculos,

lealdades invisíveis e padrões silenciosos que cruzam gerações sem que ninguém jamais lhes tenha dado nome. Ao abrir esse espaço de escuta profunda, o chamado “campo”, aquilo que operava na sombra vem à luz para ser reconhecido e reorganizado. Não se trata de mágica, nem substitui o acompanhamento médico ou psicológico tradicional; trata-se de um recurso de soberania emocional e energètica que devolve a cada um o seu devido lugar na própria história.

Eu já havia vivenciado a potência desse trabalho em algumas outras ocasiões, como na imersão com cavalos durante o retiro Chamado do Coração, facilitado pela Caroline Szajman, uma experiência que me marcou pela clareza e crueza do que se revelou ali, foi uma virada de chave. Mas a vida tem seus ciclos, e logo após voltar das férias com a família, percebi que havia um nó interno pedindo passagem. Quando sinto que a minha energia e o meu campo pedem um olhar de confiança cirúrgica, recorro a duas guardiãs que considero verdadeiras magas contemporâneas: a Carol Szajman e a Bia De Luca.

Marquei uma sessão com a Carol para destrinchar uma questão pontual de trabalho. Cheguei com uma queixa prática dos negócios, pronta para falar de estratégia. Pasmem: o campo não quis saber de contratos ou prazos. O enrosco real repousava em uma lealdade familiar profunda, uma memória estagnada que vinha lá do meu bisavô materno. Reorganizamos.

Foram noventa minutos de abertura profunda, honrando o que veio antes e movimentando correntes emocionais que estavam paralisadas há décadas. No meio da sessão, uma sensação física e imediata de alívio se instalou: aquele peso invisível que comprimia simplesmente começou a ficar mais leve. E veio a constatação precisa da Carol: a minha rota estava prestes a mudar.

Essa experiência me trouxe uma lição de humildade valiosa. Mesmo me considerando desperta, estudiosa do comportamento e vigilante com a minha própria jornada, o caminho do autoconhecimento não tem linha de chegada. Sempre haverá novas camadas para desatar. A diferença reside na disposição: escolhi olhar para as minhas sombras de frente, desarmando as defesas para transformar o padrão com coragem, consciência e intenção pura. Porque o campo não mente. Ele não dialoga com o nosso ego racional; ele se manifesta pela verdade do que se sente.

Com a Bia De Luca, o movimento seguiu em ressonância. Levamos algumas dessas questões para a mesa radiônica, que logo apontou o que o meu corpo já sinalizava: uma energia vital extremamente baixa, exigindo um protocolo de sustentação e limpeza frequencial mais profundo. Em paralelo a isso, sou entusiasta e utilizo com frequência o Quantec é uma tecnologia alemã de biocomunicação instrumental e radiônica projetada para mapear e harmonizar desequilíbrios sutis à distância. Aplico esse cuidado contínuo para mim, para a minha filha e para o ecossistema da minha empresa.

No fim do dia, a grande sofisticação do bem-estar está em compreender que matéria e energia são dois lados da mesma moeda. Não basta apenas desenhar a melhor arquitetura de vida se os alicerces invisíveis continuam emaranhados no passado. Quando nos damos a permissão de parar, curvar a cabeça diante da nossa história e libertar aquilo que não nos pertence mais, a vida volta a fluir com a leveza que sempre deveria ter tido.



A BARRIGA QUE VOCÊ APRENDEU A ESCONDER

POR DRA. PRISCILLA REBOUÇAS CRM SP 165446 | RQE 81057

Evitar o vestido justo, sair mais cedo do jantar, excluir um alimento por vez tudo isso virou rotina. Mas adaptar-se ao desconforto não é o mesmo que resolver o problema

Ela trocou o vestido antes de sair. Escolheu a blusa mais larga, o cinto que não aperta. Declinou o jantar no meio da semana porque "às vezes fica ruim". Parou com o glúten, depois com a lactose, depois com a cebola. A barriga ainda incha.

Reconhece essa história? Ela aparece no consultório com frequência e quase sempre carregada de culpa. "Acho que é ansiedade." "Deve ser o que eu como." "Às vezes é coisa da minha cabeça, mesmo." "Todo mundo tem isso, né?"

Não tem. Ou melhor: não precisa ser assim. Não é frescura. Tem uma explicação.

Duas experiências que frequentemente coexistem, mas são diferentes.

O inchaço é uma sensação pressão, plenitude, tensão, aquela percepção de estar "inflamada" por dentro.

A distensão é o que se vê: o aumento visível do volume abdominal ao longo do dia, a calça que fecha de manhã e não fecha à noite. Elas podem ter origens distintas e o tratamento muda conforme a origem, a causa do problema.

O que pode estar por trás

Intolerância alimentar: deficiências enzimáticas para lactose ou sacarose, intolerância à frutose, sensibilidade a FODMAPs ou frutanos podem desencadear sintomas em pequenas quantidades. Excluir alimentos sem orientação raramente resolve e abre caminho para disbiose e transtornos alimentares.

O acompanhamento com nutricionista é parte do tratamento.

Constipação com disfunção do assoalho pélvico: quando há descoordenação muscular na evacuação, o inchaço é consequência quase certa. Aumentar fibras sem corrigir essa disfunção pode piorar os sintomas o tratamento de escolha passa pelo *biofeedback* anorretal.

SIBO e IMO (super crescimento bacteriano e de metanogênicos) frequentemente coexistem com outras situações, como SII, endometriose ou distúrbios de motilidade raramente são diagnóstico isolado. O teste respiratório com glicose ou lactulose é o caminho correto; tratar empiricamente sem diagnóstico pode mascarar a causa real.

SII e endometriose compartilham inchaço, dor cíclica e alteração do trânsito. A endometriose é frequentemente sub diagnosticada quando o foco recai apenas na queixa intestinal.

Distúrbios de motilidade dispepsia funcional e gastroparesia cursam com inchaço em até 40% dos casos, com plenitude e náusea que pioram após as refeições.

Quando o sinal pede atenção imediata

Vômitos persistentes, sangramento intestinal, perda de peso sem causa aparente, piora progressiva da dor, diarreia crônica ou histórico familiar de câncer colorretal ou doença inflamatória intestinal exigem investigação especializada com exame, inclusive proctológico e exames complementares não devem ser rotulados como intestino irritável sem avaliação.

Em mulheres acima de 50 anos, distensão que não cede merece atenção especial: pode ser a primeira manifestação de câncer de ovário.

Você não precisa se adaptar para sempre

O tratamento existe e começa pela história certa, não pelo próximo alimento que você vai cortar. Toda queixa tem uma origem. E o caminho começa por contar essa história para alguém que vai, de fato, escutar.





PROTETOR SOLAR

CIÊNCIA E CUIDADO PARA PELE

POR DRA. ANA CLARA FARIA



IMAGENS PEXEEL

PREVINIR PARA NÃO REMEDIAR

O café da manhã, alguns minutos de movimento, uma pausa para respirar. O bem-estar se constrói em pequenos gestos, repetidos ao longo dos dias. A proteção solar merece fazer parte desse ritual. Além de ajudar a prevenir manchas e envelhecimento precoce, ela contribui para a prevenção do câncer de pele: um cuidado cujo valor vai além do que vemos no espelho.

Uma caminhada ao ar livre, um mergulho no mar, um almoço na varanda. Aproveitar esses momentos com consciência também faz parte de uma vida saudável. Os efeitos da radiação solar se acumulam, inclusive quando a exposição não provoca vermelhidão ou desconforto. Proteger a pele permite cultivar essa relação com o sol com mais cuidado.

Os raios UVB estão especialmente associados às queimaduras. Já os UVA penetram mais profundamente e contribuem para alterações do colágeno e da pigmentação. Ambos podem causar danos envolvidos no desenvolvimento do câncer de pele. Segundo o Consenso Brasileiro de Fotoproteção da Sociedade Brasileira de Dermatologia, recomenda-se o uso de protetor solar com FPS de pelo menos 30 e proteção de amplo espectro, contra UVA e UVB.

O número em destaque na embalagem, porém, não conta toda a história. O FPS expressa a proteção contra a vermelhidão causada principalmente pelos UVB. Ele não indica quantas horas podemos permanecer ao sol nem resume a proteção contra os UVA.

Por trás desse cuidado cotidiano existe uma tecnologia sofisticada. Os filtros minerais, conhecidos como físicos ou inorgânicos, utilizam ingredientes como óxido de zinco e dióxido de titânio. Absorvem radiação ultravioleta e também podem refletir e dispersar a luz. Podem ser boas opções para peles sensíveis, embora algumas fórmulas deixem aspecto esbranquiçado.

Os filtros orgânicos, chamados químicos, absorvem a radiação UV e dissipam sua energia. Nesse contexto, “orgânico” descreve uma classificação química, não significa natural. Já as fórmulas híbridas combinam filtros das duas categorias. Nenhuma delas é automaticamente superior: a eficácia depende da formulação completa e de seu uso correto.

A inovação também aparece na fotoestabilidade, a capacidade de manter a ação protetora diante da luz, e na formação de uma película uniforme sobre a pele. Texturas leves, acabamentos que reduzem o brilho e ingredientes hidratantes tornam esse cuidado mais confortável. Essas diferenças ajudam a traduzir a tecnologia em escolhas para o dia a dia.

O ADCOS Fluid Mineral FPS 50, por exemplo, utiliza filtros 100% minerais e contém 2% de niacinamida, ingrediente que auxilia no cuidado da barreira cutânea. Entre as fórmulas com filtros orgânicos, o Eucerin Sun Oil Control Gel-Creme Facial FPS 60 associa L-carnitina à tecnologia de controle da oleosidade, oferecendo acabamento matificante. Já o SkinCeuticals UV Oil Defense com Cor FPS 80 combina filtros orgânicos e minerais com sílica aerada, que ajuda a absorver a oleosidade e reduzir o brilho.

São diferentes possibilidades para encontrar uma fórmula que combine com a pele, caiba no orçamento e favoreça o uso regular. Para quem convive com melasma, pigmentos como óxidos de ferro podem acrescentar proteção contra a luz visível solar. Mas ter cor não garante o mesmo desempenho em todos os produtos.

A quantidade aplicada também faz diferença: uma camada insuficiente oferece menos proteção do que a indicada no rótulo. Distribua o produto uniformemente nas áreas expostas, incluindo orelhas, pescoço e mãos. Durante a exposição solar, reaplique a cada duas horas e após banho, suor intenso ou uso de toalha.

Roupas, chapéu e sombra completam esse cuidado. A tecnologia dentro do frasco ganha sentido quando encontra espaço na rotina. Proteger a pele hoje é um gesto de atenção com a saúde que queremos preservar ao longo da vida.



EMAGRECER SEM PERDER O QUE IMPORTA

POR DRA. LUANA LANDEIRO



IMAGENS PEXEL

Durante muito tempo, o sucesso de um tratamento para emagrecimento foi medido quase exclusivamente pela balança. Quantos quilos foram perdidos? Em quanto tempo? Hoje, sabemos que essas perguntas contam apenas parte da história. Mais importante do que simplesmente perder peso é entender como esse peso está sendo perdido e o que está sendo preservado durante o processo. Reduzir o excesso de gordura traz benefícios importantes para a saúde. Mas um emagrecimento mal conduzido também pode vir acompanhado de perda de massa muscular, queda de cabelo, piora da qualidade da pele e aumento da flacidez. O número na balança pode ser excelente, enquanto outros aspectos importantes estão sendo negligenciados. A massa muscular é um dos principais exemplos. Músculo não serve apenas para definir o contorno corporal. Ele participa do metabolismo, contribui para a saúde dos ossos, melhora a utilização da glicose e é fundamental para manter força e autonomia ao longo da vida. Por isso, preservar músculo precisa ser um objetivo desde o primeiro dia. Alimentação, proteína e treinamento de força são a base, mas suplementação, acompanhamento da composição corporal e tecnologias que estimulam a musculatura também podem fazer parte da estratégia. O mesmo cuidado deve existir com os cabelos. Perdas rápidas de peso, dietas muito restritivas e deficiências de proteínas, ferro, vitaminas e outros nutrientes podem desencadear uma queda importante meses depois. Esperar o cabelo começar a cair para então investigar é chegar atrasado. Durante o emagrecimento, é importante acompanhar o estado nutricional, o metabolismo e os hormônios e, quando necessário, associar suplementação e tratamentos capilares desde cedo. Com a pele, antecipar o cuidado é ainda mais importante. À medida que o volume corporal diminui, a pele precisa se adaptar a um novo contorno. Idade, genética, quantidade e velocidade da perda de peso, qualidade do colágeno e massa muscular influenciam diretamente esse processo. Por isso, não faz sentido esperar chegar ao peso final para começar a pensar em flacidez. Tratamentos para estimular colágeno, melhorar a qualidade da pele e favorecer sua adaptação devem acompanhar a transformação corporal. Bioestimuladores, tecnologias e outros procedimentos podem ser planejados em diferentes momentos do emagrecimento, de acordo com as necessidades de cada pessoa. Prevenir e tratar enquanto o corpo está mudando costuma ser uma estratégia muito melhor do que tentar recuperar tudo ao final. A chegada de medicamentos cada vez mais eficazes para o tratamento da obesidade tornou esse cuidado ainda mais necessário. Hoje conseguimos promover perdas de peso expressivas em períodos relativamente curtos. Se o corpo muda mais rápido, o planejamento precisa acompanhar essa velocidade.

Um bom tratamento para emagrecimento, portanto, não pode ter como único objetivo fazer o número da balança cair. É preciso pensar desde o início em como preservar massa muscular, cabelos e qualidade da pele enquanto a gordura é reduzida. Quanto mais completa for essa estratégia ao longo do processo, maiores as chances de chegar ao peso desejado com um resultado que seja bom não apenas na balança, mas também na saúde, na aparência e na composição corporal.



SOMOS METADES OU INTEIROS AO NOS RELACIONAR?

POR DRA. CRISTIANE PERTUSI

A IDEIA DE QUE O AMOR COMPLETA O QUE FALTA PARECE ROMÂNTICA, EMBORA POSSA TRANSFORMAR VÍNCULO EM DEPENDÊNCIA E FAZER DA PRESENÇA DO OUTRO UMA CONDIÇÃO PARA EXISTIR

Durante muito tempo, o amor romântico foi contado como o encontro entre duas metades. A imagem aparece em músicas e filmes: existe alguém no mundo capaz de completar aquilo que nos falta. A metáfora soa bonita. Também carrega uma mensagem delicada, pois sugere que uma pessoa, sozinha, seria insuficiente.

Viver uma relação a partir dessa crença pode fazer do parceiro uma resposta para vazios que pertencem à própria história. O vínculo recebe a tarefa de garantir segurança e valor pessoal. Sob esse peso, gestos cotidianos ganham proporções enormes. Uma demora na resposta parece rejeição. Um programa feito em separado vira ameaça.

Ser inteiro significa reconhecer a própria identidade dentro do vínculo. Inteireza está longe de ser autossuficiência absoluta. Precisamos de afeto e pertencimento. A experiência humana se constrói nas relações. A questão está em distinguir interdependência de fusão emocional.

Na interdependência, duas pessoas compartilham a vida sem entregar ao outro a responsabilidade exclusiva por sua estabilidade emocional. Há espaço para proximidade e para individualidade. Na fusão, diferenças geram medo. O desejo do parceiro precisa coincidir com o próprio para que a relação pareça segura. Aos poucos, escolhas pessoais são abandonadas em nome de uma harmonia frágil.

A psicologia familiar chama de diferenciação do *self* a capacidade de permanecer emocionalmente conectado preservando um senso próprio de identidade. Uma pesquisa longitudinal com 958 participantes, realizada com casais dos Estados Unidos e da Espanha, associou níveis mais altos de diferenciação a melhor qualidade do relacionamento ao longo do tempo. O dado ajuda a desfazer um equívoco antigo: intimidade e autonomia podem caminhar juntas.

Isso muda a pergunta sobre o amor. Em vez de “essa pessoa me completa?”, talvez seja mais útil perguntar: “quem me torno ao lado dela?”. Um vínculo saudável amplia a possibilidade de existir com autenticidade. O casal cria uma história comum, enquanto seus integrantes continuam capazes de reconhecer desejos próprios e sustentar limites.

A fantasia da metade alimenta expectativas impossíveis. Nenhum parceiro consegue antecipar todas as necessidades emocionais ou reparar sozinho feridas antigas. Esperar essa completude costuma produzir cobranças silenciosas. O outro falha em cumprir um papel que jamais poderia ocupar e acaba acusado de oferecer pouco diante de uma expectativa sem medida humana.



Amar como inteiro também envolve receber cuidado. A diferença está no lugar ocupado por esse cuidado. Ele sustenta e conforta, sem funcionar como prova permanente de valor pessoal. Pedir companhia difere de exigir que o outro elimine toda solidão. Construir planos comuns difere de renunciar à própria voz para preservar a relação.

Talvez o amor romântico precise de uma imagem menos sedutora e mais verdadeira do que duas metades. Somos pessoas inteiras, ainda que marcadas por faltas. O encontro amoroso surge entre dois sujeitos capazes de oferecer presença sem pedir a dissolução do outro. A intimidade floresce onde existe liberdade para ser.

O amor deixa de ser a promessa de completar alguém. Passa a ser a escolha de caminhar ao lado de quem continua inteiro, inclusive ao se transformar.

IMAGENS PEXEL



BUSCAR PRAZER DEMAIS PODE TE DEIXAR INCAPAZ DE SENTI-LO

POR DRICA DEQUECH SOLA

Ninguém avisou: mas buscar prazer demais pode estar te deixando incapaz de senti-lo
Há algumas semanas, numa aula do Tal Ben-Shahar, uma aluna fez uma pergunta que ficou ecoando em mim. Ela se descreveu como uma "*achiever*", alguém que vive em busca do próximo grande desafio. A prova difícil do mestrado. A meta profissional quase impossível. Aquele projeto que a obriga a se superar. E ela percebeu algo importante: essa felicidade, construída sobre picos de adrenalina e conquista, não é sustentável. Depois de cada pico vem o vale. E o vale pede outro pico, maior, para repetir a sensação.

Como encontrar felicidade no cotidiano, sem depender desses picos?

Curiosamente, ao ouvir essa pergunta, me vi no espelho invertido. Não gosto de competição. Não busco montanha-russa, muitas vezes me vejo fugindo do risco, talvez, essa "fuga dos picos" tenha menos a ver com plenitude e mais com o medo do insucesso, do julgamento, de sair da zona de conforto, o que também não leva a felicidade.

E aí percebi algo interessante: tanto quem busca picos por medo do vazio quanto quem evita riscos por medo do fracasso têm algo em comum em ambos os casos, é o medo que decide, não a presença. Um foge do "pouco", o outro foge do "muito". A questão, então, não é se arriscamos ou não é se a escolha nasce da pergunta "o que eu sinto e quero, agora?" ou do piloto automático do medo, evitando a dor que tememos. E é esse piloto automático, mais do que a escolha em si, que nos tira do presente.

Foi nesse ponto da aula que Tal Ben-Shahar trouxe duas referências que se encaixaram como peças de um quebra-cabeça: o conceito de mindfulness da psicóloga Ellen Langer, de Harvard, e um trecho de uma palestra de Osho sobre sensação versus sensibilidade. Quero compartilhar essas ideias com vocês, porque acredito que elas tocam em algo essencial sobre como vivemos hoje e sobre como poderíamos viver de outra forma.

A armadilha da sensação.

Osho descreve um padrão que reconhecemos facilmente quando paramos para observar: vivemos em busca de sensações, e cada nova sensação que conquistamos exige uma próxima ainda mais intensa para produzir o mesmo efeito. Ele descreve esse processo como paradoxal quanto mais perseguimos sensações fortes, mais perdemos a sensibilidade. "Quanto mais você busca sensações, menos sensível você se torna", e o "mais" que buscamos vai matando, pouco a pouco, nossa capacidade de sentir.

Pense em como isso se manifesta na vida real. A primeira vez que você experimenta algo uma comida nova, uma paisagem deslumbrante, a euforia de uma conquista a experiência é vívida, quase avassaladora. Mas se você repete esse estímulo, ou busca repeti-lo em versões cada vez mais intensas, algo estranho acontece: a experiência perde o brilho. O paladar se acostuma a temperos mais fortes e perde a capacidade de apreciar sutilezas. Os olhos, acostumados a paisagens cada vez mais espetaculares, deixam de notar a beleza de uma tarde comum. A mente, treinada para precisar de "mais" para se sentir viva, perde a capacidade de se emocionar com o pouco.

Osho vai além e propõe uma virada de perspectiva: o problema não é buscar a vida é buscá-la no lugar errado. Em vez de buscar sensação, ele propõe buscar sensibilidade. São coisas fundamentalmente diferentes. Buscar sensação significa acumular experiências

que estados de coerência fisiológica, caracterizados por um padrão mais ordenado e suave da variabilidade da frequência cardíaca não dependem de estímulos externos intensos. Pelo contrário: eles emergem quando direcionamos atenção de forma sustentada e regulada, frequentemente através de práticas simples como respiração ritmada e foco em emoções como gratidão ou apreciação.

Em outras palavras, a fisiologia da calma e do bem-estar não responde à intensidade do estímulo responde à qualidade da atenção que oferecemos a ele. Esse é, na prática, o caminho que Osho aponta quando fala em "aprofundar os sentidos": não se trata de buscar mais informação sensorial, mas de processar com mais presença a informação que já está disponível.

Ellen Langer e o poder do "primeiro encontro"

É exatamente nesse ponto que entra o trabalho de Ellen Langer, psicóloga de Harvard e uma das pioneiras no estudo científico do mindfulness no contexto ocidental. Diferente de algumas abordagens que associam mindfulness primariamente à meditação formal, Langer define o conceito de forma mais ampla: mindfulness é o processo ativo de notar coisas novas. É a capacidade de perceber variação, nuance e contexto onde, no piloto automático, só veríamos repetição.

O oposto disso, o que Langer chama de mindlessness é o estado em que operamos a maior parte do tempo: seguindo categorias e rotinas estabelecidas no passado, como se cada situação fosse idêntica à anterior, sem realmente perceber o que está diante de nós. É o motivo pelo qual conseguimos dirigir até o trabalho sem lembrar do trajeto, ou comer uma refeição inteira sem realmente provar o sabor.

A proposta de Langer é provocadora: a maior e estímulos externos cada vez mais intensos. Buscar sensibilidade significa um trabalho interno aprofundar a capacidade dos sentidos, do coração, da percepção, para que sejam capazes de captar o sutil.

Essa distinção pode parecer apenas poética, mas ela tem uma base muito concreta na forma como nosso cérebro e nosso sistema nervoso funcionam.

O que a ciência diz sobre o vício em sensações

A ideia de que a busca incessante por estímulos intensos nos torna menos sensíveis a estímulos mais sutis tem respaldo em conceitos bem estabelecidos da neurociência, como a habituação e a adaptação hedônica. Nosso sistema nervoso é, por natureza, um sistema de detecção de mudanças, ele responde com mais intensidade ao novo e gradualmente diminui sua resposta a estímulos repetidos, por mais fortes que sejam. É um mecanismo de sobrevivência: faz sentido que o cérebro pare de "gritar" diante de algo que já não representa novidade ou ameaça.

O problema é que vivemos em um ambiente desenhado, em grande parte, para explorar exatamente esse mecanismo. Notificações, redes sociais, entretenimento, consumo tudo é construído para entregar pequenas doses de novidade e recompensa, repetidamente, criando um ciclo de busca por "mais" que nunca se sustenta. A cada novo estímulo, o sistema de recompensa do cérebro recalibra seu ponto de referência, e o que antes parecia suficiente passa a parecer pouco.

É aqui que entra a coerência cardíaca, área de pesquisa do HeartMath Institute, que estuda como o coração e o cérebro se comunicam através do sistema nervoso autônomo. Um dos achados centrais dessa linha de pesquisa é



parte do nosso sofrimento e tédio não vem do mundo ser repetitivo, mas de nós tratarmos o mundo como se fosse repetitivo. Quando observamos algo - uma pessoa, uma paisagem, uma tarefa rotineira, com a mesma atenção que dedicaríamos a algo visto pela primeira vez, ele revela variações, detalhes e nuances que sempre estiveram ali, mas que o piloto automático nos impedia de ver.

Essa é, na prática, a "sensibilidade" de que Osho fala. Não é um dom místico reservado a poucos é uma capacidade treinável. E aqui está o ponto mais esperançoso de toda essa conversa: assim como podemos treinar o corpo para correr mais rápido, podemos treinar a mente e o coração para perceber mais.

O que isso significa para quem busca picos e para quem os evita?

Voltando à pergunta da aluna de Tal Ben-Shahar: para quem vive em busca de picos de realização, o convite não é parar de ter ambições ou desafios. É reconhecer que a felicidade construída exclusivamente sobre conquistas pontuais terá sempre a forma de uma escada sem fim cada degrau alcançado revela apenas o próximo degrau. O convite é desenvolver, paralelamente, a capacidade de encontrar significado e prazer no processo, no cotidiano, no que já existe entre um pico e outro.

E para quem, como eu, muitas vezes evita os picos o convite é diferente, mas igualmente importante. Evitar riscos e sensações fortes não é, por si só, sinônimo de presença. É possível atravessar o dia inteiro em "modo seguro" e, ainda assim, estar completamente ausente dele no piloto automático, na mente ocupada com preocupações, sem realmente sentir nada do que se passa. A questão não é a intensidade do estímulo externo, para mais ou para menos. A questão é onde está nossa atenção.

Pequenas práticas para treinar a sensibilidade

Se a sensibilidade é treinável, como começar? Algumas sugestões simples, inspiradas tanto no trabalho de Langer quanto em práticas de coerência cardíaca:

Escolha algo que você faz todos os dias no automático tomar café, escovar os dentes, caminhar até a porta e, por alguns dias, dedique a essa atividade sua atenção plena. Note a temperatura, a textura, o som, o cheiro. Trate-a como se fosse a primeira vez.

Pratique a "categorização ativa": em vez de rotular algo rapidamente ("mais um dia comum", "essa pessoa de novo"), busque uma característica nova ou diferente naquilo que parece familiar. Langer mostrou em pesquisas que esse simples exercício aumenta o engajamento e até medidas de bem-estar.

Antes de buscar o próximo grande estímulo uma viagem, uma compra, um entretenimento, faça uma pausa de alguns segundos e pergunte: "o que eu sinto, agora, neste momento, sem nada disso?" Muitas vezes a resposta revela que já havia algo ali, esperando para ser notado.

Use a respiração como âncora. Práticas de respiração ritmada e foco no coração, como as estudadas pelo *HeartMath Institute*, ajudam a desacelerar o sistema nervoso o suficiente para que a percepção mais sutil tenha espaço para emergir.

O CONVITE FINAL

Talvez a felicidade sustentável não esteja em encontrar o estímulo perfeito seja ele a adrenalina de um grande desafio ou a segurança de uma rotina sem sobressaltos. Talvez ela esteja em recuperar algo que todos nós já tivemos quando crianças: a capacidade de nos surpreender com o ordinário. Uma criança pode passar vinte minutos fascinada observando uma formiga atravessar o chão. Não porque a formiga seja extraordinária, mas porque a atenção da criança ainda não aprendeu a filtrar o mundo em categorias de "já visto" e "sem importância". Como diz Osho, não se trata de acumular mais experiências, mas de aprofundar a capacidade de senti-las. E talvez esse seja, no fim, o verdadeiro pico que vale a pena buscar: não um momento de adrenalina que passa, mas uma presença que, por alguns segundos, alguns minutos, torna o comum extraordinário e que, diferente da adrenalina, não exige doses cada vez maiores para continuar nos tocando.



BIOLIFT 5D

POR DRA. BIBIANE LAGO

A Dra. Bibiane Lago apresenta método de lifting não cirúrgico com abordagem global do envelhecimento facial. A metodologia integra cinco dimensões do envelhecimento facial e organiza o tratamento em três fases, da regeneração ao refinamento individualizado dos resultados. A busca por rejuvenescimento facial tem valorizado resultados naturais e tratamentos que considerem as transformações provocadas pelo tempo. A partir dessa percepção clínica, desenvolveu o BioLift 5D, método que propõe uma abordagem global da face para pacientes que desejam rejuvenescer sem recorrer à cirurgia. Embora cada rosto envelheça de maneira particular, esse processo envolve mudanças em diferentes dimensões. Por isso, o BioLift 5D trabalha cinco aspectos: estrutura, colágeno, regeneração, dinâmica e textura da pele. O método contempla todas essas dimensões ao longo de três a quatro sessões. “Apesar de cada rosto envelhecer de uma forma particular, existem mudanças biológicas comuns ao processo de envelhecimento. É a combinação dessas alterações que modifica a estrutura e a aparência da face”, explica. O método responde a uma queixa recorrente no consultório: pacientes que percebem perda de sustentação e mudanças no contorno do rosto, mas não desejam cirurgia. “Quero tratar esse ‘derretimento’ do rosto, mas não quero fazer uma cirurgia” é uma frase que traduz essa demanda. O BioLift 5D propõe um efeito lifting não cirúrgico, integrando estratégias de tratamento sem incisões ou descolamento cirúrgico dos tecidos. A indicação considera as características da face e a necessidade de lifting dos tecidos, percebida, segundo ela, em média, entre os 35 e 45 anos. Três fases, cinco dimensões. O plano é organizado em três fases complementares. A primeira é dedicada à regeneração, ao estímulo de colágeno e à qualidade da pele, com recursos como plasma rico em plaquetas (PRP), tecnologias e estratégias de regeneração dos tecidos. A segunda fase concentra-se na reestruturação, no efeito lifting e na dinâmica facial. O tratamento atua sobre a sustentação e a organização dos tecidos e pode incluir recursos como a toxina botulínica, conforme o plano. A terceira fase é dedicada ao olhar artístico e ao refinamento dos resultados. Nela, considera as proporções, formas e particularidades de cada rosto. Todas as pacientes percorrem as cinco dimensões do método, enquanto a aplicação e o refinamento são personalizados para preservar a identidade facial. Da pesquisa científica à prática clínica Com formação em ciências biológicas e odontologia e mestrado em biologia celular e do desenvolvimento pela Universidade Federal UFSC, a pesquisadora e cirurgiã-dentista, conecta pesquisa científica e prática clínica. No mestrado, concluído em 2013, pesquisou a regeneração da derme humana, com foco no plasma rico em plaquetas (PRP) e nas células-tronco mesenquimais, investigando mecanismos de regeneração dos tecidos e produção de colágeno. Há 10 anos, dedica-se exclusivamente a tratamentos da face, integrando formação científica e experiência clínica no desenvolvimento de uma abordagem própria para o envelhecimento facial.



AP 42

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_plzzas
Rua Deputado João Sussumu Hirata, 662. Loja 2

YES, WE DO

WELL MEDIA & CONTENT

SOCIAL MEDIA | COPY | STORYTELLING | APRESENTAÇÕES

@wellmediaco