

REVISTA info:mente

ABRIL 2022 | Nº 10

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO



ENERGIA

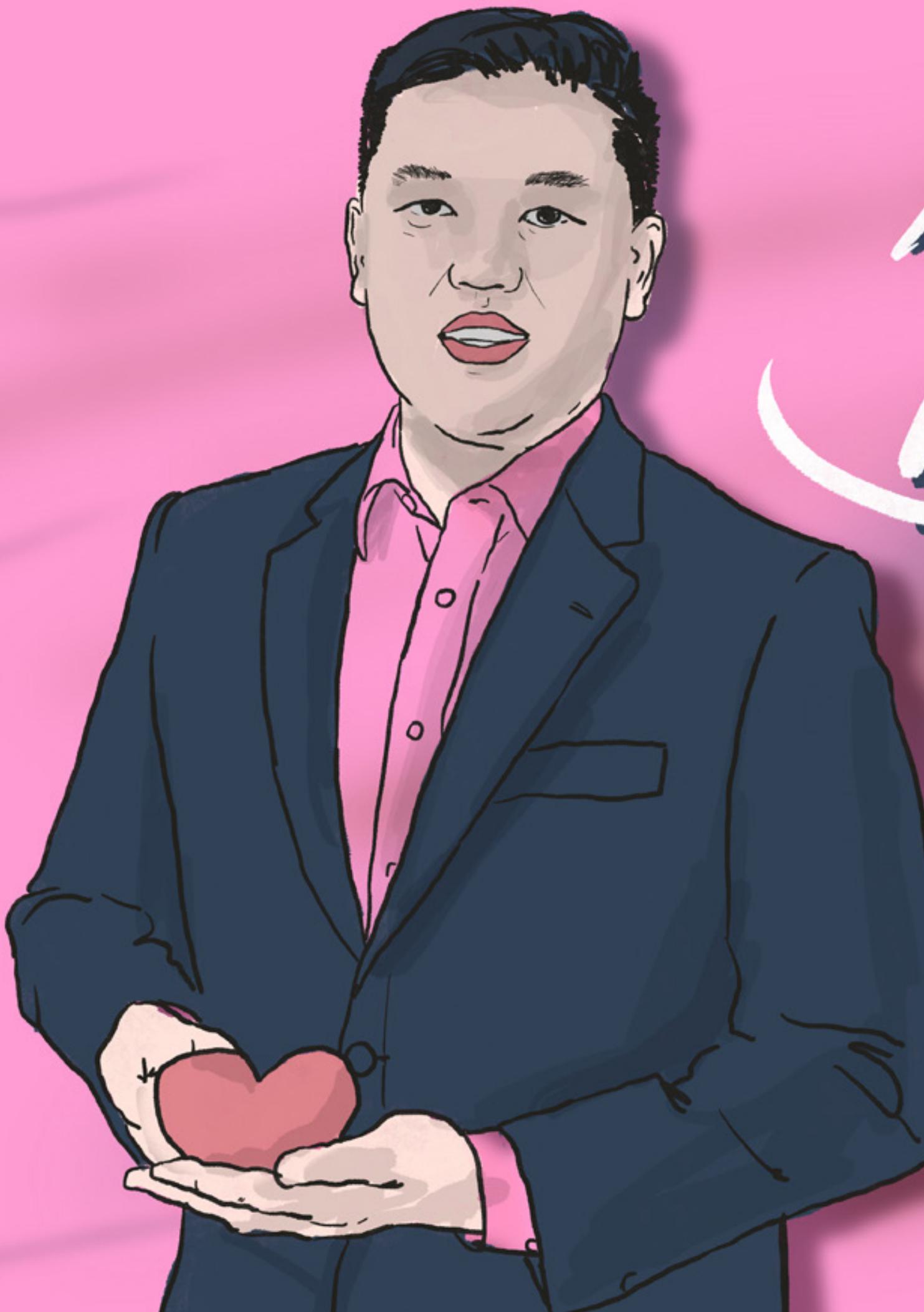
Neurocientista
afirma que ela é
contagiosa

SAÚDE MENTAL

Você sabe o que é
reação instintiva?

DR. DACIO OGATA

Cirurgião plástico das mães, especialista em
Mommy Makeover, opera o corpo e a autoestima
de milhares de mulheres



Dacia
Ogata

MOMMY
MAKEOVER

Autoestima também é saúde mental

Mais do que nunca, aprendemos que auto amor é como água para nossa saúde mental, ou seja, precisamos estar recheados senão nem vida profissional nem pessoal evoluem. Por isso, convidamos o Mommy Makeover, Dr. Dácio Ogata, conhecido como o médico transformador de mães para falar sobre isso. Ele que já mudou a vida de muitas famílias Brasil afora, fala sobre o mercado de cirurgia plástica, anseios e conquistas de suas pacientes porque o médico é adepto da medicina humanizada e nós sabemos que isso é puro diferencial nos dias de hoje. Ah, tem muito mais: a revista está recheada de dicas, matérias pertinentes e artigos imperdíveis, por isso, boa leitura e até a próxima!



Foto: Rodrigo Lopes



Renata Rode

Editora-chefe
revistainfomente@editoraleadersp.com.br



Andréia Roma

Diretora Executiva

Ilustra

Bruno Prado é um paulista de 31 anos, designer gráfico e ilustrador desde 2010. Trabalha com ilustrações editoriais e facilitação gráfica e acredita que toda arte deve contar uma história.
@brurp_ilustra



INFOMENTE:
a única revista
que traz uma
homenagem
em formato de
ilustração para a
capa da edição!



REVISTA INFO:MENTE
www.infomente.com.br

CEO Editora Leader
Andréia Roma

Gerente Comercial
Érica Rodrigues
comercial@editoraleadersp.com.br

Coordenação Técnica
Editora Leader

Editora-Chefe
Renata Rode
revistainfomente@editoraleadersp.com.br

Marketing
Editora Leader

Projeto Gráfico
Editora Leader

Diagramação
Gabriel dos Reis
Ilustrador
Bruno Prado

CORRA POR MIM!



20ª

CORRIDA e CAMINHADA

COMEXPORT



GRAACC



08/MAIO - 7h

10k ou 5k Corrida

Local: Ibirapuera - São Paulo

3K Caminhada

Venha correr pela cura do câncer infantojuvenil!

FAÇA JÁ SUA INSCRIÇÃO!

graacc.org.br

PATROCÍNIO MASTER



APOJO

Bloomberg



Caminhões Ônibus



cosan

COLABORAÇÃO

ACOTUBO GRUPO



NOVARTIS

SHOPPING Eldorado



UNITED AIRLINES

REALIZAÇÃO



COMBATENDO E VENCENDO O CÂNCER INFANTIL

SUMÁRIO



.....**14** CAPA

MOMMY MAKEOVER

O médico realizador de sonhos

24 **ÁPICE**
Executiva de sucesso conta sua história



26 **REAÇÃO INSTINTIVA**
O caso Will Smith e muitos outros

32 **ENERGIA CONTAMINA?**
Sim, ela faz diferença em nossa vida



38 **DR. BACTÉRIA RESPONDE**
Como armazenar corretamente o chocolate?

.....**46** **PREVISÕES DOS SIGNOS**
O tarô dita o que vai acontecer na quinzena



Torne seu trabalho mais dinâmico

Cards & Games agora Online!

O **Leader Online Cards & Games** é uma plataforma que oferece diversos games e cards que podem ser usados em inúmeras áreas e atendimentos individuais ou em grupos, em workshops, treinamentos, reuniões entre outros, e por profissionais que atuam com Psicologia, Coaching, Mentoria, Terapia, Liderança, Recursos Humanos, Equipes e muito mais.



Acesse o site e confira essa novidade!

editoraleaderonline.com.br

Passarela



Samara Felippo e Carolinie Figueiredo em cena de peça que chega a SP

Depois de estrear nos palcos cariocas no começo de 2022, a peça “Mulheres que Nascem com os Filhos”, idealizada e protagonizada pelas atrizes Samara Felippo e Carolinie Figueiredo e dirigida por Rita Elmôr, chega a São Paulo. O espetáculo fica em cartaz no Teatro Nair Bello, no Shopping Frei Caneca até 5 de junho, com apresentações às sextas e aos sábados 21h; e aos domingos 19h. A montagem aborda de forma sensível,

bem-humorada e sarcástica – como a própria vida das mães – o cotidiano e os dilemas do universo da maternidade, além da trajetória de renascimento da mulher com a chegada desse momento. “Eu renasci com a maternidade. Saí de uma zona de conforto e encontrei minha força e sentido na vida. Fui atrás da desconstrução para me reconstruir junto com minhas filhas. Nessa peça, quero trazer a transformação que é, em qualquer vida, a chegada de uma criança”, conta a atriz Samara Felippo, mãe de duas meninas negras e criadora do canal no YouTube “Muito além de cachos”.



Nova animação da Pixar destaca conscientização sobre diabetes tipo 1

A nova produção da Pixar, “Red – Crescer é uma Fera” (que estreou em 10 de março) trata da entrada da garota Mei na adolescência – e dos conflitos que vêm com essa fase: aprender a controlar as emoções, a lidar com mães superprotetoras e tantas outras. Mas o filme ainda chama atenção para uma condição que, no Brasil, afeta cerca de 100 mil jovens: a diabetes tipo 1. Uma das colegas de escola de Mei (que é uma menina canadense, filha de chineses e aluna da 8ª série) está usando um “insulin patch” – que é um adesivo “inteligente”, que monitora o açúcar no sangue e administra insulina quando os níveis chegam a um determinado ponto. Com tal personagem, a animação contribui para aumentar a conscientização para a incidência de diabetes tipo

um em crianças e adolescentes. O Brasil é o terceiro país do mundo em número de pessoas de zero a 19 anos com diabetes tipo 1. “O filme traz para a tela a lembrança de que o diabetes tipo 1 tem aumentado, especialmente na faixa das crianças pequenas. E de que nós precisamos nos acostumar com uma criança na escola que aplica insulina com a sua caneta, que usa bomba de infusão de insulina. Ela tem que ser acolhida”, diz a coordenadora do Departamento de

DM1 da Criança e do Adolescente da SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes), Monica Andrade Lima Gabbay. Ela destaca que os recursos tecnológicos e as novas insulinas hoje à disposição permitem que as crianças tenham uma qualidade de vida igual à de crianças que não têm diabetes. “Essa criança vai à escola, pode participar de todas as atividades, praticar esporte. E o que temos de fazer é ensinar a família dessa criança a usar insulina.”



Miguel Falabella e Danielle Winits em comédia sobre a lealdade

A Mentira é uma comédia deliciosa do aclamado escritor Florian Zeller, que cria uma dramaturgia engenhosa e com tempos desafiadores para o público, trazendo de forma leve e divertida uma reflexão sobre os limites da fraqueza e da lealdade nas relações pessoais. Na história, Alice surpreende o marido de sua melhor amiga com outra mulher, criando, assim, um conflito para si: contar ou não à amiga o que viu? Seu marido, Paulo, tenta convencê-la a esconder a verdade, defendendo assim a mentira. É só para proteger seu amigo? Ou ele também tem algo a esconder? A peça tem uma

narrativa brilhante e abre um diálogo instigante sobre a verdade, em um momento em que estamos sendo bombardeados por fake news, traçando um paralelo com a realidade onde não se sabe mais o que é verdade e o que é mentira. Traduzida, dirigida e estrelada por Miguel Falabella, A Mentira é uma comédia sobre a arte de esconder para proteger aqueles que amamos ou não. A nova temporada conta com grande elenco e Falabella divide o palco com Danielle Winits, Alessandra Verney e Fred Reuter. A temporada paulistana acontece até 29 de maio no Teatro Claro, localizado dentro do Shopping Vila Olímpia. Os ingressos estão disponíveis para venda na bilheteria do teatro e pelo site da Symppla.

Comidaria Mantiqueira apresenta cardápio com produtos locais

**Menu foi criado com a inspiração do
preparo e sabor da fazenda, mas com
apresentação gourmet**

Recém-inaugurada a "Comidaria Mantiqueira" - espaço gastronômico da Estância Mantiqueira, apresenta um cardápio inspirado nos sabores da Serra da Mantiqueira realçando as combinações de ingredientes regionais, valorizando o modo de preparo e trazendo aos seus clientes uma apresentação "gourmet" para cada prato. O menu contém entradas, pratos principais, versão kids para os pequenos e sobremesas exclusivas.

Nas entradas destaque para as bruschettas montadas no pão levain em três versões (Mussarela de búfala com tomate assado e pesto, queijo brie com presunto de parma e redução de balsâmico ou queijo de cabra com abóbora assada e brotos), Burrata com pesto de manjericão e espinafre, com tomate cereja e acompanha cesta de torradas, (39,90) cada porção com 6 unidades.





Ainda nas entradas o cliente pode escolher por um toast de abacate, com ovo caipira e bacon crocante servido na pedra de ardósia (23,90) unidade, pode degustar o pão de queijo da casa (receita exclusiva) recheado com pernil desfiado e requeijão de alho assado (13,90) unidade ou sanduíche no pão brioche recheado com carne de panela, queijo meia cura, molho pesto e folhas verdes (23,90) unidade. A salada da comidaria é um mix de folhas verdes, com mussarela de búfala e tomate cereja, molho balsâmico e granola salgada (28,90).



Menu



As frigideiras de ferro, especialidade da casa os clientes podem degustar por exemplo, trio de linguiça caipira com batata assada e molho chimichurri (58,90) porção. Já ouviu falar em "Ovos Rancheiros"? Imagine uma panela de ferro com molho de tomate rústico com três ovos que cozinham lentamente dentro do molho e finalizado com salsinha e cebolinha, acompanhado de pão levain (37,90). Pode escolher a panceta à pururuca (peça de 500g) assada e crocante acompanhada de geleia de goiabada picante e limão (49,90) porção, ou Joelho de porco desossado assado lentamente acompanhado de geleia de goiabada picante e limão (49,90) porção. Um dos pratos mais pedidos na comidaria é o Nhoque Estância - nhoque de batata com parmesão assado, com carne de panela ao molho de tomate fresco, finalizado com requieijão de alho e crocante de parmesão (49,90).

Para os pequenos a casa preparou um menu que agrada todos os paladares, com macarrão ao sugo (17,90), macarrão ao molho branco (17,90), tirinhas de filé mignon (18,90), tirinhas de frango (11,90), batata sorriso (16,90) e que podem acompanhar ainda porção de arroz branco (11,90).

A carta de sobremesas traz clássicos como pudim de leite (12,90) e petit gateau de chocolate com sorvete de baunilha (21,90). E sugestões como cocada cremosa quente servida com sorvete mousse de maracujá (26,90), panquecas servidas com doce de leite quente e sorvete de baunilha (31,90) ou a rabanada Romeu e Julieta - rabanada acompanhada de calda de goiabada e sorvete de queijo meia cura (31,90).



A Comidaria Mantiqueira fica localizada dentro da Estância Mantiqueira em Jacutinga, Minas Gerais.

Serviço: Comidaria Mantiqueira - Estância Mantiqueira

Estrada Municipal Aginaldo Roberto de Lima - Bairro Rural de São Sebastião dos Robertos - também conhecido como Ribeirão São Paulo.

Entre os municípios de Albertina e Jacutinga - Minas Gerais

Horário de Funcionamento: Sábados e Domingos das 7h às 18h.

Reservas pelo telefone: (35) 99843-3500 - contato@estanciamantiqueira.com.br

Aceita-se cartões de débito, crédito e dinheiro.

Capacidade da casa: 132 lugares

Acesso para cadeirantes ao restaurante - com banheiro adaptado.

Aceita-se Pets (pequeno porte) no local.

www.estanciamantiqueira.com.br

Mommy makeover

Como o cirurgião plástico Dacio Ogata conquistou o título de cirurgião das mães e segue reconhecido e ovacionado por esse nicho

Por: Renata Rode | **Fotos:** Elisa Mancuzo

Ele é conhecido como o cirurgião das mães e podemos afirmar que o Dr. Dacio Ogata opera verdadeiros milagres. Por que milagres? Porque ele não opera somente o corpo de suas pacientes, como também restaura a autoestima e, consequentemente, a saúde mental delas. Com grande experiência na realização das cirurgias plásticas, ele decidiu investir nesse tipo de público quando se deparou com a infelicidade de pacientes na pós gestação. “Em consultório percebi que elas estavam felizes com a chegada do filho, porém desgostosas com sua feminilidade, com seu corpo e comecei a me dedicar a isso: foquei na missão de devolver a essas mulheres a autoestima e o amor próprio, resultando claro, na vida e família mais felizes com esses ajustes, entende?”, explica o médico formado pela Universidade de Mogi das Cruzes com Título de Especialista em Cirurgia Plástica pelo MEC e pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

Um dos segredos de sucesso de Ogata se refere à individualidade com que trata suas pacientes: no consultório podemos observar uma lousa que ele usa diariamente para explicar às candidatas à cirurgia, cada detalhe do procedimento escolhido. “Eu procuro ser transparente e didático com elas, na prática mesmo. Por exemplo na minha sala você não vê aquela mesa convencional de consultório médico: eu retirei a mesa e temos sofás em que conversamos abertamente sobre os processos, sem ter uma barreira entre nós, para que a paciente sinta-se mais do que acolhida por mim e minha equipe”, conta.



Capa



Tudo isso ressalta o lado humanizado do tratamento que Ogata propõe, o qual ele mesmo afirma ser um diferencial diante de tanta concorrência no mercado de cirurgia plástica. “Se a pessoa vai confiar algo tão precioso quanto sua vida à mim, é preciso e necessário que ela tenha toda atenção e segurança do mundo antes, durante e depois da cirurgia. Trabalhamos muito o pós, inclusive meses depois de realizado o procedimento porque sabemos que essa é nossa obrigação afinal, por mais que tenha operado milhares de mulheres, elas não representam estatística pra mim, elas representam vidas que mudei ajudando a viabilizar um sonho, a reestruturar até um relacionamento (sim, por conta da autoestima após a gestação) e a recuperar a autoestima em um processo tão importante e marcante de aceitação corporal e felicidade, ao mesmo tempo”, conclui.

De acordo com uma reportagem do site SP Mais, o Dr. Dacio Ogata está entre os dez melhores cirurgiões plásticos de São Paulo. Tal título não vem à toa, tendo em vista o trabalho de transformação que ele faz com mulheres, o que também gosta de apelidar como “Mommy Makeover” fazendo alusão aos realities internacionais que tratam de transformações profundas. Mais que medicina, Ogata trata a alma dessas mães, fragilizadas após a dádiva da maternidade e que precisam achar novamente o prazer e amor próprio ao encarar o espelho após doar o corpo ao mais puro ato de gerar uma vida.

O médico e também marido da Ionne Sakiko Kagohara é pai dos pequenos Gustavo de 5 e Beatriz de 3 anos e divide o tempo entre a família, consultas, congressos e cirurgias. E no meio de tudo isso, ele nos concedeu uma entrevista exclusiva em que fala sobre a carreira, o mercado da cirurgia plástica no Brasil, família e saúde mental. Olha só!

Podemos dizer que a cirurgia plástica é capaz de transformar não só o físico como vidas mesmo. Quando e por que escolheu essa especialização?

Para se tornar cirurgião plástico, depois da Faculdade precisamos fazer uma Especialização em Cirurgia Geral, que é um pré-requisito para poder prestar Concurso para Residência de Cirurgia Plástica. Passei no estágio de Cirurgia Plástica logo cedo e pude perceber que esse caminho me levaria a ajudar as pessoas, não tratando de doenças propriamente ditas, mas re-

novando a autoestima delas. Além disso percebi que eu tinha o dom de deixar tudo perfeito, pelo menos o mais próximo possível, me preocupando com uma cicatriz fina e alinhada, por exemplo. Por isso decidi seguir na plástica.

O senhor é conhecido como o médico transformador das mães, esse público tem características distintas?

Sim, são mulheres que ficam felizes com o nascimento do filho(a) porém depois de alguns meses começam a ficar tristes com o formato do seu corpo depois da gestação. Elas podem até ter pequenos incômodos antes da gestação, mas depois, essas alterações que as incomodavam se acentuam e elas começam a se sentir inseguras, envergonhadas e, em alguns casos, começam a criar e ter problemas no relacionamento. Elas querem ter o corpo pelo menos o mais próximo possível de antes da gestação, mas se for possível ficar melhor, aí realmente parece que ativamos a chave do “amor próprio” e, em muitos casos, é sempre possível melhorar sim.

Dentro desse segmento em que atua, quais são as principais queixas das mães e quais os procedimentos indicados?

As principais queixas são: flacidez mamária, diminuição do tamanho das mamas depois da gestação, estrias no abdome, flacidez/excesso de pele no abdome, gorduras localizadas principalmente no abdome e nas costas, flancos, culotes e diminuição do tamanho dos glúteos. Principalmente baixa autoestima e vergonha do corpo. As cirurgias mais indicadas são Abdominoplastia - retirara excesso de pele do abdome; Lipoaspiração com enxertia nos glúteos - gordura localizada e aumento dos glúteos; Mastopexia para elevação das mamas e melhora da flacidez. Essa última é possível realizar com prótese quando elas querem aumentar as mamas e sem quando querem apenas melhorar a posição das mamas, mantendo o volume que já possuem. Existem também pacientes que as mamas não apresentam flacidez e queda, daí a indicação seria apenas aumento com a inclusão pura de uma prótese sem mastopexia. Também existem pacientes que apresentam mamas muito volumosas mesmo antes da gestação e desejam diminuir o tamanho e elevar.

Capa

Antigamente uma mamãe não era vista fazendo cirurgia plástica, acha que estamos evoluindo em vários quesitos não só no ramo da cirurgia plástica?

Eu acredito que a cirurgia plástica antigamente (há mais de 20 anos) era muito elitizada, então as mães que conseguiam fazer cirurgia plástica eram somente aquelas de alto poder aquisitivo, que não dependiam delas para cuidar dos filhos, né? Ou seja, mães que tinham babás, empregadas, e antigamente, quem tinha isso era classe extremamente alta. Com o passar dos anos, a cirurgia plástica se tornou mais acessível, e ela não é feita só por pessoas de classe extremamente alta. Hoje em dia, o grosso da população que faz cirurgia plástica são aquelas mães que trabalham, elas possuem um emprego, casada com um marido que possa ajudar um pouco, é lógico, mas são mulheres assim que não dependem só do marido, elas possuem uma condição financeira tranquila, que ela pode demandar um pouco desse dinheiro que ela acumulou, que ela guardou para fazer a cirurgia plástica e é lógico, hoje, muitas possuem ajuda de empregadas, babás ou amigos e familiares para cuidar dos filhos. Além da independência

financeira que é importante quando a mulher decide por realizar um procedimento estético.

A cirurgia plástica hoje não é mais banalizada, pelo contrário, autoestima e autoaceitação fazem parte da chamada bola da vez: saúde mental?

Isso com certeza, né? Antigamente a gente não tinha muito... Ninguém falava que a pessoa tinha uma saúde mental boa ou ruim. Não se comentava sobre isso, hoje em dia com o passar dos anos em diversas profissões a gente escuta falar de pessoas que estão sofrendo mentalmente, psicologicamente, não estão bem, seja na parte profissional ou pessoal. E muitas vezes uma baixa autoestima na esfera pessoal pode até interferir, na sua produtividade do seu trabalho. A cirurgia plástica é uma das opções para mulheres que estão, por algo que as incomoda, vivenciando a falta de amor próprio. Elas começam a ficar deprimidas, chateadas, com o corpo que adquiriram depois da gestação e isso acaba interferindo muito, além da parte pessoal, no dia a dia com seu marido com seu namorado, que seja, até no convívio com as amigas.





O senhor já negou alguma cirurgia que julgou que não era necessária? Quais seus critérios de avaliação?

Olha esse assunto, eu falo com muita tranquilidade, contraindicação cirúrgica é uma das coisas que fiz muito, desde a época que eu estava na minha especialização de cirurgia plástica e faço até hoje. Quando percebo que uma paciente quer atingir um resultado impossível, converso e explico o que ficaria melhor nesse tipo de cenário. Não adianta olhar o corpo de uma celebridade ou influenciadora digital e dizer que quer ficar igual a ela. Cada organismo é de um jeito, responde diferente, tem o tipo de pele, a estrutura, todo um conjunto. Quando uma paciente inclusive amiga de outra paciente diz que quer ficar igual a outra, é porque ela realmente não está preparada para a cirurgia e cabe a mim explicar tudo: método, técnicas, riscos, etc. Cada pessoa tem um resultado, cada pessoa tem um formato de tronco, de quadril, são características únicas, e não é porque eu estou operando, que vou deixar todo mundo igual, lógico que a melhoria do resultado tem que se atingir se eu estou indicando uma cirurgia, mas não tem ciência completamente exata. E claro não indico a cirurgia a pacientes com muitas comorbidades, problemas de saúde, que impossibilitam a realização de uma cirurgia, seja um problema cardíaco, seja um problema renal, pulmonar... Um exemplo clássico que eu já tive contraindicação é uma paciente que eu solicitei os exames pré-operatórios e em um dos exames veio o indicio que ela tinha o entupimento de uma das coronárias, então isso significa que ela está prestes a ter um infarto, e ela muitas vezes nem sabia disso, então essa paciente precisa passar por uma consulta com o cirurgião cardíaco e avaliar a possibilidade de fazer um procedimento pela vida dela porque ela pode infartar a qualquer momento. Outro tipo de contraindicação são pessoas que já operaram algum tipo de procedimento cirúrgico estético ou mais vezes em outros lugares e não se chegou a um resultado satisfatório. Nesse cenário vai ter um alto risco de prejuízo ao resultado e não vale a pena arriscar. Em primeiro lugar vem sempre a saúde da paciente e eu consigo analisar se determinado resultado vai fazer bem também à saúde mental dela e é isso que vale. Procuramos sempre buscar o melhor, mas não dá pra melhorar o que não tem como alterar, então é preciso avaliar com muito cuidado.

Capa

Cite por favor casos, exemplos de mulheres que realmente mudaram a vida não só pessoal até profissional com a cirurgia...

Olha eu posso citar tanto uma experiência positiva quando uma negativa. Vou falar da positiva primeiro. Eu tive uma paciente que tinha uma baixa autoestima porque ela havia engravidado cedo e acabou engordando demais na gestação, ficando depois com muita flacidez mamária, estrias no abdômen, muita flacidez e ela acabou entrando em depressão. Tomava diversos medicamentos, antidepressivos, tudo pela vergonha porque ela era jovem e percebia que destoava das outras meninas. Ela já não tinha quase mais vida social e estava prejudicando até a vida profissional. A depressão estava tão forte que os pais resolveram trazê-la em meu consultório. Eu examinei e optei por uma elevação mamária, uma lipoaspiração e uma abdominoplastia. Claro que os pais ajudaram financeiramente a filha e, em duas semanas, ela já sentia outra pessoa, até o rosto dela mudou porque o semblante de felicidade era notável.

Agora vou falar de uma experiência negativa, não para mim, mas para a paciente. Teve uma paciente que eu atendi que já faz uns 8 anos, na época ela tinha operado há uns 3 anos, feito uma lipoaspiração e colocado silicone por pressão de amigos e familiares. Fato é que ela não tinha gostado do resultado. Por conta dessa não aceitação do novo corpo (ela achou que as próteses ficaram enormes) ela desenvolveu depressão, ou seja, após não se identificar com o resultado de uma cirurgia plástica. Para ajudar eu acabei operando essa paciente porque eu percebi que a cirurgia plástica que ela tinha feito em outro lugar há anos, estava prejudicando a autoestima dela, então eu realizei a retirada da prótese. Ela ficou feliz da vida e parecia outra pessoa, acabou no positivo mas poderia ter terminado de outra forma. É muito sério é preciso estar bem convicta do que quer fazer e de onde pretende chegar com a correção estética.

Em sua opinião o mercado de cirurgia plástica no Brasil tem evoluído?

Antigamente, há uns 30 anos, o mercado de cirurgia plástica era limitado porque esses procedimentos eram considerados da elite. Isso mudou, hoje até pessoas de condições socioeconômicas menores realizam cirurgias. Quando terminei minha especialização entrei em uma dessas clínicas populares para trabalhar, para me manter no dia a dia, e atualmente podemos dizer que o mercado se popularizou até demais, tanto que percebi que ocorreu uma mudança não só por valores, mas das pacientes mesmo. Posso dizer que tivemos duas mudanças no mercado: a primeira com a expansão da cirurgia para todas



as pessoas, mas que acabou privilegiando uma parte de médicos que só operavam em hospitais de ponta e fizeram nome e a segunda com aquela parcela de pessoas que só queria preço. De uns 8 anos pra cá entramos em um novo período em que as pacientes querem saber todos os detalhes do procedimento, estão se preocupando não só com valores, mas também com a estrutura que o médico oferece no quesito do antes, durante e depois da cirurgia. Elas querem passar em consulta, entender o procedimento, querem se sentir atendidas por um médico de verdade, digo nesse atendimento humanizado, e o resultado final, como a maioria vem de indicação, de uma outra paciente, ela sabem que vão ter um resultado semelhante ou um resultado bom, vamos dizer, operando com aquele profissional. E mais do que nunca, elas precisam sentir satisfação com o cirurgião, confiar, ter segurança e estarem à vontade. Isso faz toda diferença hoje.

Que valores aprendidos em família que dá pra levar em consultório? Que o senhor aplica no dia a dia?

Uma coisa que aprendi, que meus pais sempre falavam é: “não dê trabalho para os outros”. Isso eu levo para tudo hoje, meu consultório, minha vida pessoal e até no meu dia a dia no hospital. Aprendi que mesmo que você faça seu serviço, deve executar com maestria para concretizar um objetivo, isso em tudo, das coisas mais simples às mais complexas. Ainda, levo comigo humildade, sempre, conversar com as pessoas, independente da condição socioeconômica dela ou da função que ela tem no meu consultório ou no hospital, e tratá-las, como pessoas iguais porque é isso que somos. Não gosto de categorizar ninguém. Gosto de ser de verdade, de ter coerência e paciência com as pessoas, de promover a igualdade e fazer o bem. Esses são valores que eu prezo de hoje, e muito vem do que eu aprendi desde a minha família. Isso eu vejo até naquela parte que a gente conversou anteriormente, porque você contraindica a cirurgia, ou você já con-

traindicou, contraindico o procedimento porque eu não quero dar trabalho para essa paciente, não quero que ela se sinta frustrada ao não atingir seu objetivo, enfim, transparência, sempre.

A Infomente é uma revista que fala de saúde mental. O que o senhor faz para exercitar a mente e o que faz para manter o equilíbrio na vida?

Para eu me manter bem na minha vida e equilíbrio na minha mente, eu preciso que as minhas pacientes que confiaram a vida delas em mim estejam bem. Sou muito parceiro com elas e quando uma ou outra sofre um pouco mais com dor ou uma complicação como um sangramento pós-cirúrgico, por exemplo, fico mal e não paro de pensar, avaliar, cuidar até que ela se reestabeleça. Digo que as pacientes acabam que se tornando como se fossem familiares, então, meu equilíbrio na rotina depende disso. Elas não são números para mim, são vidas que cuido, durante meses e meses inclusive após os procedimentos.



Acontece

Coleção Outono Inverno Renner é pura inspiração

Transformando linhas em roupas ou formando um conjunto de acontecimentos que constroem nossas memórias e relações, “Tramas da Vida” é o tema do Outono/Inverno 2022 da Renner e da Ashua Curve & Plus Size. Para tecer o conceito, as marcas também resgataram as diversas brasilidades que nos unem. Puxar esse fio afetivo, revela que estamos todos em rede, mesmo que vivendo nossas próprias narrativas. Com a chegada da nova coleção, a marca faz um convite: perceber essas nuances que nos conectam às pessoas e ao mundo à nossa volta. A estação que chega traz uma cartela de cores que transborda neutros com foco especial nos marrons, fazendo o contraponto perfeito com o pink, laranja, verdes em diversas tonalidades (bandeira, cítrico e militar) e toques de azul claro acinzentado.



Lavieen é tratamento que propõe beleza natural e sem retoques

Recentemente, Jennifer Lopez ganhou os principais destaques ao redor do mundo depois de aparecer em sua conta oficial no Instagram sem maquiagem ou qualquer efeito de filtro. A beleza natural e sem retoques vem sendo apreciada nos últimos tempos, depois de muitas mudanças de valores e o quanto a originalidade ganha reforço com mais propósito e trazendo o verdadeiro DNA de cada um. E, por esse caminho, mesmos os mais fortes recursos tecnológicos ganham adesão em um momento em que as mulheres buscam a sua mais verdadeira identidade. A Medsystems é conhecida por realizar a curadoria, importação e comercialização de tecnologias de ponta para tratamentos dermatológicos relacionados à saúde e bem-estar. Dentro do seu portfólio, está o queridinho e favorito entre celebridades e influencers - o ultrassom micro e macrofocado Ultraformer III, o Scizer, ZField, Endymed, Quanta System e o laser Lavieen, que é conhecido pela sua tecnologia exclusiva Makeup Technology: entrega resultados com efeito de maquiagem sem você estar maquiada. Além disso, Lavieen também revela um tratamento extremamente confortável e sem riscos para a mulher que quer realçar a sua beleza autêntica. O procedimento em questão é um dos maiores aliados da atualidade por se tratar de um efeito BB Cream na pele, notável após a primeira sessão. A plataforma do Lavieen promove a diminuição dos poros e linhas finas, uma pele mais iluminada e sem imperfeições, um boom de colágeno e a uniformização do tom da pele.



Centros para perder peso registram taxas de expansão de três dígitos no país

A pandemia do novo coronavírus (Covid-19) levou uma série de efeitos colaterais na população. Um deles foi o aumento da obesidade no Brasil e no mundo. Segundo a pesquisa "Doenças Crônicas e Seus Fatores de Risco e Proteção: Tendências Recentes no Vigitel", realizada pelo Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS), o número de adultos obesos nas capitais brasileiras passou de 20,3% em 2019 para 21,5% em 2020. Com esse cenário muita gente começou a procurar clínicas de emagrecimento que estão registrando crescimentos em até três dígitos. É o caso da Premium Group, gestora das clínicas Health Care Medical Center (HCMC), fundada no começo de 2020 por dois jovens empresários que perceberam a oportunidade de negócios e decidiram investir no setor. "Iniciar esse projeto foi um grande desafio, pois, iniciamos no auge da pandemia e havia, naquele momento, um cenário incerto sobre como a economia iria caminhar. Com o nos-

so time de colaboradores e o foco no negócio voltado para mudar a vida das pessoas, ganhamos adesão pelo nosso novo método de mudança alimentar, prevenção e busca incessante pela saúde, questões que o brasileiro já mostrou que está interessado", comenta Fernando Salvador Baptista, CEO da divisão diagnóstica da marca. Nessas clínicas são oferecidos ao público diagnósticos de alta complexidade nas áreas de bioimpedância, exames laboratoriais de análises clínicas/imagem e profissionais qualificados para consultas com nutricionistas esportivos, educadores físicos e uma equipe treinada e bem capacitada de médicos nutrólogos, endocrinologistas e de medicina do Esporte que dão todo o direcionamento para o tratamento dos pacientes com casos de obesidade. "Nossos números refletem muito mais do que uma empresa em constante crescimento, diz sobre nosso trabalho incessante para entregar uma proposta de valor robusta para nossos pacientes, sempre enxergando-o de forma holística, entendendo que ele faz parte de um todo e focando em atingir a excelência em seu atendimento e resultados. A voz do nosso cliente é e sempre será nossa bússola" diz Thiago Pereira, CEO e cofundador da divisão clínica da empresa.

Fotos: Divulgação

O Poder de uma História

A líder executiva acredita que não há topo para o desenvolvimento do trabalho em Marketing e Comunicação: "O céu é o limite"

Suzana Pamplona Miranda está à frente da área de Pesquisa e Conhecimento da Globo. Ao longo de seus mais de 25 anos de trajetória profissional, a executiva acumulou experiência em inteligência de dados e pesquisas de mercado e de opinião pública em institutos especializados, além de liderar áreas de Inteligência e Insights para Estratégias de Marketing, Comunicação e Mídia, em empresas como Nestlé, Unilever, Johnson&Johnson e Natura. Em meio à rotina mais que atribulada, ela nos concedeu uma entrevista exclusiva.

Que lição de vida você daria para alguém que te admira ou se espelha em você? Será que tem isso de “lição de vida”? Confesso que não me ocorre algo tão emblemático para compartilhar. Eu diria que estou atenta a qualquer oportunidade de aprendizado que me é oferecida, pois acredito que ela se dá todos os dias, e muitas vezes nas questões mais prosaicas, nas conversas mais fortuitas, com tanta gente interessante presente no meu dia a dia. Assim, a minha vivência se dá pela busca de um aprendizado contínuo, que me permita um eterno aprimoramento, que possa me fazer um melhor ser humano, mais conscientes das minhas capacidades e limitações. E talvez essa seja a lição: estar atenta, observar, aproveitar cada momento, porque a vida acontece todos os dias, não em grandes eventos. Parece até um obvioso ululante, mas que corremos o risco de esquecer, quando nos deixamos tragar pela tal correria e só nos preparamos para o que consideramos que será “grandioso”, sem observar o que é realmente importante para a vida.

Você se imaginou chegando no patamar que está em sua carreira?

Não. Até porque também não me parece que haja uma posição determinada ou topo de qualquer lugar. Muito menos como algo fixo, pré-determinado, estático. Posição a gente faz e, ainda assim, podemos reinventá-la. Creio, firmemente, que o mais importante é que eu me sinta feliz, realizada, produtiva, podendo colocar minhas habilidades e competências a serviço de algo que eu acredite, ao mesmo tempo que eu aprenda algo, continue me desenvolvendo e tenha prazer, me entusiasme com o que faça. Essa é a minha busca, pelo menos. Uma das perguntas que as vezes me fazem e sempre me parece sem sentido é: “onde você se imagina (ou planeja estar) daqui a X anos?” O primeiro pensamento que vem à cabeça é: feliz!



Fotos: Divulgação

O que fez diferença em questão de valores que aprendeu na infância por exemplo, que aplica até hoje inclusive no mundo corporativo?

Tantas questões! Devo imensamente aos meus pais. É a maior gratidão que tenho na vida. Penso em tantos exemplos! Primeiro, pelo comportamento deles em si, que seria impossível contar num curto espaço. Depois, alguns valores que eram falados e ensinados formalmente, e aí me vem imediatamente algumas frases que ficam ressonando na cabeça... por exemplo:

- “Não minta. Nunca! Mesmo que você tenha errado, se você falar a verdade, nós estaremos ao seu lado. Se você mentir pra gente, não vamos poder te ajudar.”

- “Não atrase. Atrasar é egoísmo. Quem você pensa que é para deixar alguém esperando? Respeite o outro que está lá esperando por você.”

Finalmente, e provavelmente o mais importante:

o amor. Tive pais que me amaram e cuidaram de mim, no sentido mais pleno e profundo. Me deram a certeza de ser amada, por eu ser quem era, jeito que eu era. E que estavam sempre me “olhando” e que eu sempre teria aonde voltar, caso algo desse “errado”. Acredito que, por tudo isso, me tornei uma adulta integralmente saudável, autoconfiante e feliz, capaz de amar e ser amada também.

O que você pode apresentar sobre inovação para 2022?

Ainda não posso falar muito. Comecei um novo desafio recentemente e tem sido um mundo de descobertas inspiradoras para mim. Estou cheia de entusiasmo nessa nova jornada e tudo que tenho encontrado. Posso contar logo mais adiante.

Que legado você quer deixar?

Quando eu era criança, eu costumava dizer que queria ser professora. Não me tornei uma, mas creio que sigo no mesmo propósito, que é o de contribuir para desvelar conhecimentos e apontar caminhos, de forma que cada um possa expandir pensamento crítico e criatividade. Assim, espero poder contribuir para gerar um ciclo virtuoso de decisões corajosas, orientadas por dados e evidências, que causem impacto positivo e criação de valor a todos os envolvidos, com as próprias pessoas realizando seu melhor potencial.

Você sabe o que é reação instintiva?

Especialista explica o que houve com Will Smith no Oscar

O mundo acompanhou a agressão de Will Smith ao comediante Chris Rock na premiação do Oscar, mas você sabe de fato o que aconteceu? O ator deixou aflorar uma reação instintiva. “Nem sempre temos o controle de nossas reações instintivas, mas para isso se tem uma explicação. A regulação das emoções representa uma habilidade fundamental para a interação social, influenciando o comportamento e a expressão emocional”, comenta Madalena Feliciano, especialista em desenvolvimento comportamental.

Uma explicação técnica de como funciona a nossa reação instintiva em determinadas situações, se dá ao fato de que a cognição social é o processo que orienta condutas frente a outros indivíduos. “Várias estruturas cerebrais têm um papel chave para controlar as condutas sociais: o córtex pré-frontal ventromedial, a amígdala, o córtex somatosensorial direito e a ínsula. O córtex pré-frontal ventromedial está comprometido com o raciocínio social e com a tomada de decisões; a amígdala com o julgamento social de faces; o córtex somatosensorial direito, com a empatia e com a simulação; enquanto que a ínsula, com a resposta autonômica. Estes achados estão de acordo com a hipótese do marcador somático, um mecanismo específico por meio do qual adquirimos, representamos ou memorizamos os valores de nossas ações. Estas estruturas cerebrais atuam como mediadores entre as representações perceptuais dos estímulos sensoriais e a recuperação do conhecimento que o estímulo pode ativar”.

Como nossas reações são instintivas e automáticas é um desafio evitá-las, mas existem algumas maneiras de lidar com elas. Uma vez que tomamos conhecimento do que estamos sentindo, podemos usar métodos de distração: uma estratégia já conhecida, que se caracteriza no ato de se concentrar e contar até dez, lembrar o nome dos

sete anões, lembrar do número do seu telefone de trás para frente, desta forma desviamos o foco da situação e reduzimos a intensidade emocional. “Essa técnica é mais fácil de se realizar em situações intensas, mas tem efeito de curta duração e nem sempre acaba sendo possível de ser feita ou tão eficaz”, fala Madalena.

Outra forma é não demonstrar a raiva, tristeza ou o que for que estiver sentindo no momento da reação instintiva: “essa técnica serve para reduzir a expressão das emoções, enganar o cérebro e também diminuir o sentimento – o problema é que pode ser bem desafiador de se segurar em determinadas ocasiões. No meio do caminho entre ter a emoção e expressá-la, existe uma etapa de avaliação da situação: depois que uma estrutura bem primitiva do nosso cérebro, chamada amígdala, identifica um estímulo qualquer, ela analisa seu conteúdo e prepara o corpo para reagir. Embora em grande parte isso se dê de forma inconsciente, a amígdala também manda informações para o córtex pré-frontal, região do cérebro responsável por tarefas mais sofisticadas como autocontrole.” explica Madalena Feliciano. Tomamos então consciência do que estamos sentindo, e abre-se uma janela para fazermos uma reavaliação cognitiva do contexto. Essa é a forma mais estudada de controle emocional e uma das que apresenta melhor relação custo x benefício”, explica.



Você Sabia

Uma meta-análise de quarenta e oito estudos de neuroimagem sobre a reavaliação cognitiva comprovou que quando as pessoas identificam a situação que lhes gerou uma emoção negativa e tornam-se conscientes dos pensamentos que estão alimentando essas emoções, podem ser capazes de ativamente gerar pensamentos alternativos, reinterpretando a situação com outro ponto de vista, menos carregado. O estudo mostra que quando fazemos isso, regiões do córtex (pré-frontal e também temporal) atuam ativamente sobre as amígdalas cerebrais, modulando sua resposta, reduzindo a raiva, por exemplo. O melhor é que essa estratégia vale para qualquer emoção. Se estamos muito tristes com algo, se nos percebemos exageradamente ansiosos, etc., podemos

parar para pensar qual é a situação que estamos enfrentando, e após identificar quais os pensamentos que têm girado em nossa mente, forçar-nos a reavaliar a situação, com pensamentos alternativos. “Não é fácil controlar nossas emoções instintivas na grande maioria das situações e para todos os problemas emocionais. Muitas vezes estamos sofrendo com acúmulo de estresse, ansiedade, noites mal dormidas, e diversas outras situações que causam um certo tipo de desequilíbrio emocional, mas garanto que vale a pena se esforçar, e se necessário, procure ajuda especializada para te auxiliar a identificar e amenizar emoções negativas, que vão te ajudar a desenvolver mais controle, diminuir emoções e comportamentos destrutivos”, finaliza a especialista.





TODA MULHER TEM UMA HISTÓRIA!

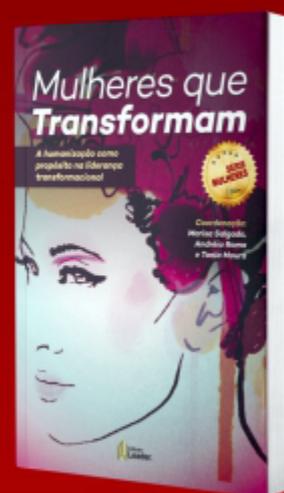
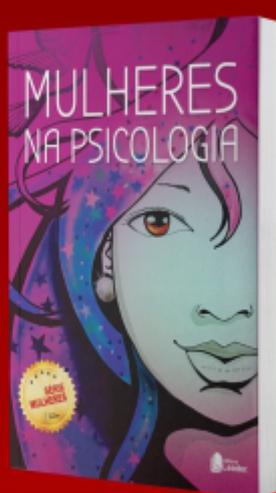
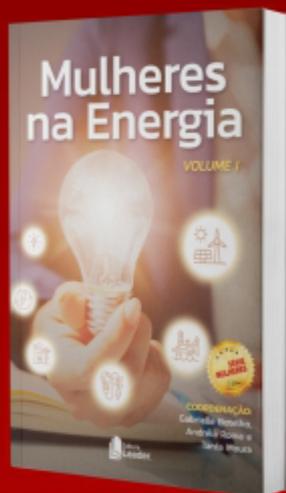
Toda mulher um dia já foi uma menina. Toda menina já se inspirou em uma mulher. Mãe, professora, babá, dançarina, médica, jornalista, cantora, astronauta, aeromoça, atleta, engenheira. E de sonho em sonho sua trajetória foi sendo construída. Acertos e erros, desafios, dilemas, receios, estratégias, conquistas e celebrações.

CONHEÇA O SELO EDITORIAL SÉRIE MULHERES



A Série Mulheres apresenta mulheres inspiradoras, que assumiram seu protagonismo para o mundo e reconheceram o poder das suas histórias. Seus cases e metodologias criados ao longo de suas trajetórias serão apresentados em nossos livros.

CONHEÇA OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS



Vamos falar sobre a ALOPECIA AERATA



Alopecia é uma condição autoimune associada à queda de cabelos ou pêlos do corpo, tanto de homens como de mulheres, que pode ser causada por diversos fatores. A atriz Jada Pinkett Smith, esposa do ator Will Smith, decidiu adotar os cabelos raspados por conta do distúrbio.

Mas afinal, o que é ALOPECIA AREATA? A alopecia areata é uma doença inflamatória que provoca a queda de cabelo. Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, diversos fatores estão envolvidos no desenvolvimento, como a genética e a participação autoimune.

Pela Visão Integrativa: as características da condição variam de acordo com cada pessoa. A extensão da perda capilar pode ser maior ou menor para cada paciente. Em casos raros de alopecia areata total, o indivíduo perde todo o cabelo da cabeça. Já na alopecia areata universal, caem os pêlos de todo o corpo. Precisamos compreender que todo problema capilar nada mais é, do que um sinal do nosso organismo, de que nossa saúde não está indo tão bem quanto imaginamos...

Nosso cabelo é um reflexo da saúde de todos os nossos órgãos e dentes; e caso, algum deles esteja em desequilíbrio, isso poderá originar inúmeros problemas no couro cabeludo e nos cabelos. Fatores emocionais, traumas físicos, dentários e quadros infecciosos podem desencadear ou agravar o quadro. O sintoma básico é a perda brusca de cabelos, com áreas arredondadas, únicas ou múltiplas, sem demais alterações.

Lastimável o ocorrido na noite de premiação do Oscar 2022, que a humanidade possa ter mais empatia com a dor do outro, sem julgamentos e mais respeito pelo próximo. Caso você esteja com esse problema, procure um dermatologista, e principalmente tente controlar o estresse, homens e mulheres são susceptíveis, independente da faixa etária. Precisamos cuidar da nossa saúde como um todo!



Dra. Flávia Maklouf

Dermatologia Integrativa e estética,
CRM. 115.181
Clínica AngioSkincare
[@flaviamaklouf.dermato](https://www.instagram.com/flaviamaklouf.dermato)



Antonia Fontenelle

Você não precisa ser perfeita pra ser incrível

Será que a energia é contagiante?

Neurocientista responde sobre tipos de frequência e suas influências

Você já deve ter ouvido falar que a energia pode ser contagiante. Mas sabia que existe comprovação da ciência sobre isso? Pois fomos um pouco à fundo nessa história porque, afinal, tudo é energia, certo? “A ciência tem provas: energia é contagiante, para o bem e para o mal. Aproxime as palmas das suas mãos sem tocar. Permaneça por 8 segundos com palmas e dedos frente à frente. O calor que começa a ser produzido - e se intensifica na medida que você permanece aí relaxadamente - é energia”, explica Claudia Riecken, neurocientista e clínica licenciada da QuantumHouse.



A autora de livros e clínica pesquisadora na área de neurologia comportamental e saúde mental ainda afirma que somos feitos de energia em padrões correspondentes: físicos, emocionais, mentais e supramentais. “Quer saber como está a energia da família? Olhe as plantas e as crianças, ensina o professor Luiz Cairo, da Escola Brasileira de Linguagem do Corpo e Psicanálise Cristina Cairo. Tendemos a buscar explicações místicas para a questão da energia das pessoas e seu peso ou leveza no ambiente e sobre nós. Mas toda experiência no tema tem hoje estudos formais científicos em mais de 250 universidades mundo a fora. Na Universidade Quantum no Brasil, três aspectos são ilustrados sobre o impacto da energia, desde 1989 - com cases de consciência e testes físicos e da neurologia comportamental. Sim, a troca de energia impacta humor, pensamentos e até a saúde física”.

Riecken explica que eletroencefalogramas mostram desde 1924 que para cada padrão de pensamento há um padrão neurológico correspondente. “Dentre esses estudos - nas últimas duas décadas, acompanhei no México resultados impactantes para mim, de como os corpos e cérebros influenciam o meio. Num experimento de Goldstein, ele liga duas pessoas aos eletrodos do exame - e as convida a recostarem-se lado a lado e meditarem juntas. Os resultados gráficos de seus exames saem idênticos. Mas o surpreendente se dá quando continuando o experimento: o cientista isola uma das pessoas numa câmara blindada para ondas eletromagnéticas (num sistema perfeito e testado de vedação) e performa novo exame com eletroencefalogramas duas pessoas - que agora meditam “afastadas” e energeticamente isoladas, mas mantém a intenção de meditar “juntas”. Não apenas o resultado do novo exame de eletro seguiu o mesmo padrão - idêntico em ambas - como enquanto meditavam, o professor Goldstein disparou um flash de luz

intensa na pessoa de fora da câmara, contra seu rosto - de olhos fechados. A resposta neurológica ao flash é um circuito descontínuo - uma interrupção, o “susto”, que aparece curiosamente, no exame do outro meditador. Ou seja, ambas as pessoas estavam sintonizadas pela “conexão não local” da física quântica (energia) teve o mesmo resultado”. Pelo pensamento da pesquisadora, podemos afirmar com convicção que sim, pensamentos, emoções, sentimentos, intenções - perfazem a atmosfera em torno de nós que chamamos de leve, pesado, positivo, negativo, saúde, doença, e são irradiados pelos pacotes em saltos quânticos.

Que coisa, não? E as descobertas não param por aí. Sabe aquela história de que devemos tapar o umbigo para impedir que energias negativas nos atinjam? “É pelo umbigo que a gente respira energeticamente: afirma o psicanalista integrativo Luiz Cairo Neto. O bebê se alimenta no útero pelo umbigo através do cordão umbilical e no adulto, seu ‘eu’ é ligado ao espiritual - pelo umbigo num cordão de prata. Cobrir o umbigo é saudável, melhor se for com uma pedra de cristal, uma peça de ouro (um anel ou uma plaquinha) para proteger-se dos chamados ‘vampiros de energia’ porque podemos nos sentir sugados de fato pela dinâmica enérgica humana ao ficar perto de pessoas com pensamentos negativos, que frequentam lugares de baixa frequência, que possuem vícios e emoções de tendência inferior”, explica a neurocientista.

A boa notícia é que a energia boa também contagia. “Em plena quaresma - quando os cristãos se propõem a reduzir tendências inferiores e elevar sua energia - a revisão interior de nossos pensamentos é propícia. Talvez esse seja o momento- de todos os tempos - em que precisamos nos sustentar emocionalmente com qualidade e energia boa, para sermos leves e bem acompanhados por amor e cooperação”, finaliza.

Agosto 2022

MISSÃO EMPRESARIAL CANADÁ PARA MULHERES

Vamos conhecer o país líder global em empreendedorismo feminino e os caminhos para o crescimento de negócios.

Contato

Ana Paula Rodrigues Bohn
51 992 448 528
institutofloresser.com.br



Uma seleção de produtos especiais para deixar sua vida prática

Na nossa lista exclusiva vale a sua beleza e bem-estar!



1. Hidra Young Máscara Facial Bio-Cellulose Second Skin, KISS New York: reforça a autorregeneração celular, proporciona efeito lifting e hidratação.

2. Cuide-se Bem Feira Shampoo Vinagre de Maça, O Boticário: fórmula micelar que age limpando e reduzindo a oleosidade sem ressecar.



3. Nivea Cellular Hialurônico Antissinais Noite: fórmula exclusiva de alta tecnologia com Ácido Hialurônico e Creatina, que melhora a renovação celular.



4. Rénergie H.C.F. Triplo Sérum, da Lancôme: sérum com ação antissinais do envelhecimento para uma pele mais firme, com rugas suavizadas e efeito lifting.



5. Máscara Instance Abacate e Oliva, Eudora:

com nutrição reparadora, restauração e brilho, proporciona maciez e fortalecimento ao cabelo.



6. Hidragloss, Vult Cosméticos:

enriquecido com um complexo de ativos que nutre, revitaliza e hidrata os lábios, possui um blend de vitaminas E e F.



7. Spray Finalizador Liso Perfeito, Lacan Cosméticos:

promove hidratação profunda, controla o excesso de volume dos cabelos e, com ação impermeabilizante.



8. Óleo de Ameixa Negra, DYÔ:

perfeito para uma noite especial com massagens e muita hidratação. Use técnicas naturais, confortáveis e cuidadosas.



9. Cola de Cílios Delineadora, Belliz:

o formato da caneta garante maior controle na aplicação da cola e facilita pequenos ajustes ao longo do contato com o acessório.



10. Exfopeeling, Bel Col:

esfoliante à base de açúcar granular, enriquecido com vitamina E, óleos emolientes e manteiga de karité, que deixam os lábios hidratados.





COMO ARMAZENAR O CHOCOLATE

Chocolate faz parte de nossa alimentação, seja por prazer ou até mesmo por necessidade de uma dose energética rápida. Existem ocasiões que eles fazem parte da festividade, como no caso da páscoa. Como não presentear ou ser presenteado com um ovo de chocolate, bombons e as mais variadas formas. Esta quantidade, muitas vezes elevada, nos traz uma necessidade de armazenar. Agora, como manter e guardar o chocolate sem que ocorram alterações que modifique sua qualidade?

Algumas orientações devem ser seguidas:

1. Mantenha bem embalado (pode ser no papel alumínio de origem) pois eles são verdadeiros "mata-borrões" para odores. Proteger para que alimentos que liberem odores não fiquem próximos a eles, principalmente especiarias. Imagine um chocolate próximo a orégano, imagine um chocolate lembrando a pizza.

2. Armazene o chocolate com a temperatura em torno de 18 a 20°C, com não mais de 50 a 55% de umidade relativa. Com o armazenamento correto, chocolate ao leite e o branco ficam bons por até seis meses. Chocolates amargo e meio amargo, que possuem menos açúcar e mais cacau, duram ainda mais

3. Se optar por embalagens plásticas, tampe adequadamente

Armazenando corretamente, vamos evitar as modificações morfológicas denominadas CHOCOLATE BLOOM

FAT BLOOM - alterações na gordura do chocolate (manteiga de cacau)

Esse fenômeno se caracteriza pela manteiga de cacau que se separa do chocolate, sobe para a superfície e fica depositada na parte externa do produto. Aparecem manchas brancas, muitas vezes parecendo um "falso bolor".

A aparência realmente não é das melhores, mas um chocolate que passou por este processo pode ser comido sem problemas. Por vezes a textura pode não ser a de um chocolate brilhoso e com aquela cor marrom perfeita, mas você pode usá-lo como alternativa ao derretê-lo para usar em várias receitas. Desta forma a gordura vai se dissolver e voltar a ser incorporada no produto.

Sugar Bloom - Cristalização do Açúcar

A principal causa é a umidade na superfície do chocolate, o que faz que o açúcar do chocolate se dissolva. Após a evaporação da umidade, os cristais de açúcar permanecem na superfície.

Se o processo se repetir, o chocolate pode ficar pegajoso e com a superfície com mais manchas. É o que as pessoas se referem: "O chocolate Melou".

O Sugar Bloom é resultado de uma armazenagem muito úmida, mas também ocorre quando armazenado a uma temperatura fria e levado rapidamente a locais quentes. Isso faz com que o chocolate transpire, produzindo umidade na superfície.

Algumas vezes o chocolate já está "velho", ficando quebradiço, excessivamente esbranquiçado, com gosto alterado. Neste momento, não podemos fazer nada. Deve ser jogado fora. Com estes cuidados você irá manter a qualidade deste alimento que, pode significar tanto prazer como um estoque energético para o dia-a-dia



Roberto Martins Figueiredo é conhecido como Dr Bactéria.

Formado em Biomedicina com especialização em Saúde Pública e Marketing, em Engenharia da Qualidade, Controle de Processos e Auditorias da Qualidade @drbacteriaoficial

As fases da Lua e em que isso nos afeta



Hoje vamos falar sobre um assunto que afeta todos nós: oscilações emocionais. Em meus atendimentos a maior reclamação é essa, e a Lua esta diretamente ligada a isso. Além das 4 fases lunares, Lua nova, crescente, cheia e minguante, a cada dois dias e meio ela muda de signo, passando por todos os signos em 28 dias. Em cada signo e elemento ela provoca uma emoção diferente, e nós aqui na terra recebemos essa energia, acreditando ou não! Por isso é importante prestar atenção as oscilações e entender o que cada trânsito lunar provoca no seu emocional, com isso dá inclusive para montar um calendário lunar e usar essa energia a seu favor. Podemos usar as fases lunares para plantar nossos sonhos e encerrar ciclos e entrar em fluxo com o universo.

A Lua minguante é um momento de finalizações, limpeza tanto física quanto emocional. Essa fase é perfeita para terminar com tudo que não agrega mais, caso não possa terminar de forma concreta. Às vezes não é possível, né? Podemos finalizar energeticamente e rapidamente vai se materializar no físico. É só fazer uma listinha na Lua minguante do que quer encerrar na sua vida e no último dia da Lua minguante queimar mentalizando que tudo já está resolvido.

A Lua nova é o momento de iniciar seus projetos e sonhos, plantar suas sementes, tudo que você quer que cresça deve ser iniciado na Lua nova, tanto no concreto como no mental. Se não der pra iniciar por exemplo um projeto ou relacionamento fisicamente, escreva seus desejos e mentalize e pronto.

A Lua crescente é o momento de regar as sementes plantadas, alimente o solo com bons pensamentos e ações positivas. Se fez sua lista agradeça todos como se já fossem reais.

A Lua cheia é o momento da colheita, tudo que foi plantado na Lua nova tem seu ápice na Lua cheia, é quando os frutos começam a aparecer!

Agora que você já sabe o que são as fases e como usar essa energia a seu favor, vamos entender a energia dos signos? Quando a Lua está nos signos de fogo (Áries, Leão e Sagitário) ficamos mais ativos, produtivos, impulsivos e um pouco eufóricos. A libido também costumar ficar a mil! Mas, rapidamente esse humor pode mudar para impaciência e ansiedade.

Nesses dias os exercícios físicos podem ajudar muito e caso não goste de academias, caminhadas ao ar livre são ótimas opções. Também são dias ótimos para resolver aquelas questões que precisam de força e determinação, assuntos que estão sendo procrastinados. Não é um período bom para ir às compras porque você pode facilmente comprar um elefante branco e estourar o cartão de crédito!

Quando a Lua está nos signos de terra (Touro, Virgem e Capricórnio) ficamos mais introspectivos, ponderados, organizados. Ainda acontece o favorecimento da melancolia e até de um humor mais ranzinza. Nesses dias o ideal é organizar a casa, documentos e gavetas. Esse período costuma ser muito produtivo e também favorável para fazer aplicações financeiras e até en-

contrar soluções para colocar os assuntos financeiros em ordem e fazer um planejamento a longo prazo.

Quando a Lua está nos signos de ar (Gêmeos, Libra e Aquário) ficamos com os pensamentos a mil por hora, sendo que milhões de ideias surgem ao mesmo tempo e isso pode gerar ansiedade e falta de foco e cansaço mental se não for bem canalizado. A necessidade de falar e o poder de persuasão também aumenta muito porque queremos trocar informações, interagir com o mundo! São dias ótimos para fazer vendas, ligar para clientes, marcar reuniões de fechamentos, palestras, lives, aulas, escrever, ligar para os amigos, enfim, todas as atividades que conectem pessoas.

Quando a Lua está nos signos de água (Câncer, Escorpião e Peixes) ficamos mais emotivos, sensíveis, querendo colo, e isso pode trazer tristezas, saudades. São dias excelentes para processos terapêuticos, ficar em casa com a família, namorar, resolver questões do lar, aqueles pequenos consertos que protelamos sempre. Não são dias bons para se expor, falar em público ou fazer negociações tensas. São dias de recolhimento e auto amor!

Agora que você já sabe como a Lua é importante no seu dia a dia que tal começar a observar os efeitos na sua vida? Isso com certeza vai reduzir muito as oscilações emocionais e uma última dica para o mês inteiro: tome uma xícara de chá de alecrim todas as noites. Esse chá é ótimo para relaxar e trabalhar nosso chakra plexo solar que é um centro de força responsável pela autoestima, segurança e alegria. Eu recomendo!



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

Autora dos ebooks “Decifrando os Signos” e palestrante de Astrologia

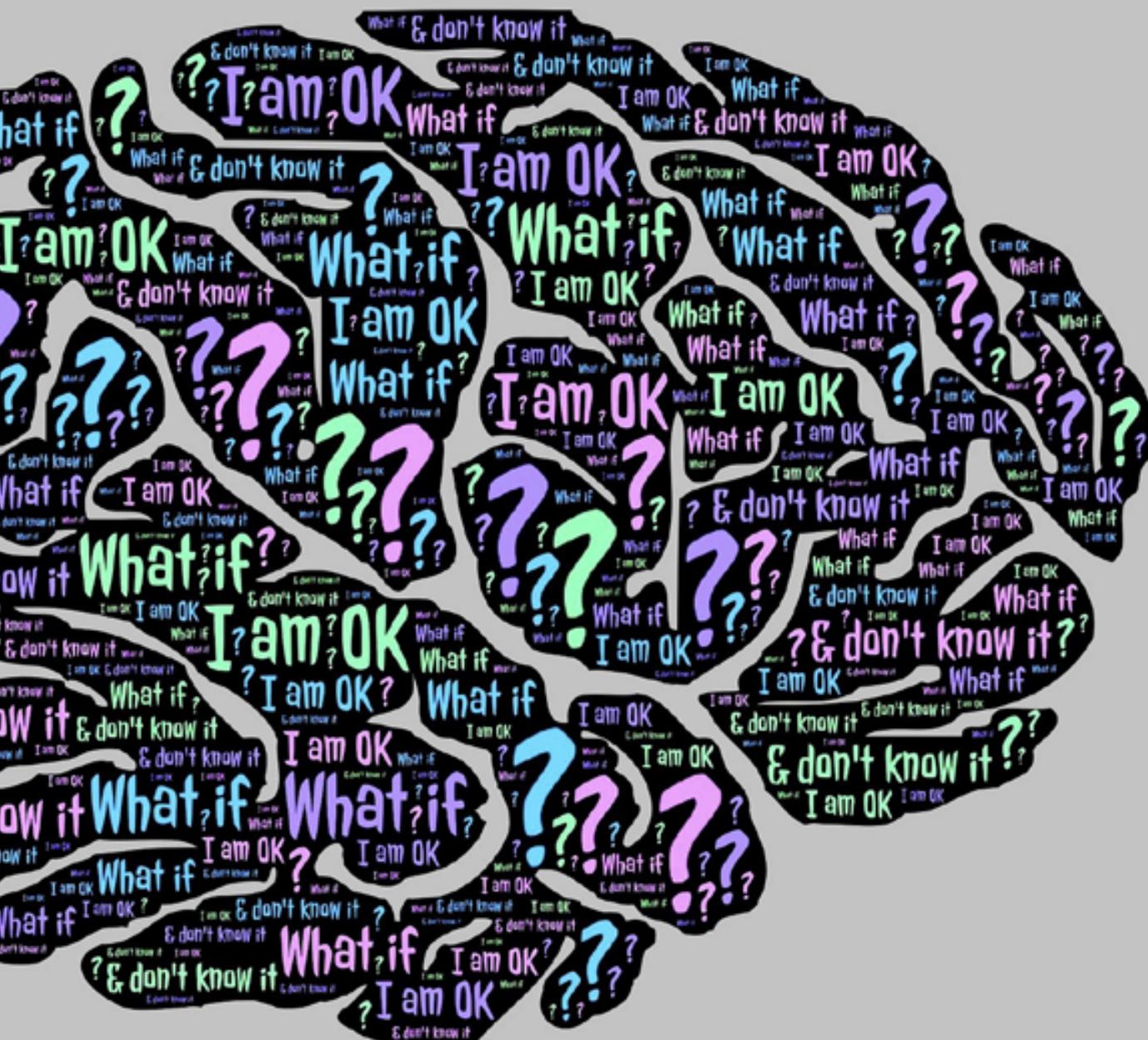
@mfernandapalhares

Ministério da Verdade



Muitas vezes, a retomada de um fato histórico serve para retratar o que antes era praticado de maneira reprovável, mas, após muito tempo decorrido perdura na atualidade, com roupagem e mecanismos distintos, porém com a mesma conotação. Basta voltarmos a Roma antiga, que criou a figura do Censor. Sim, caros leitores, Censor que na época era um Oficial da guarda romana capacitado e, sobretudo, responsável em meio a supervisionar alguns aspectos das finanças governamentais dentre outras atividades. Todavia, a principal função do Censor era realizar, manter os censos e garantir a "moralidade pública". Aos desavisados, está aí a origem do sentido moderno das palavras "censor e censura", de cuja função é a de garantir a moralidade. Esse meio de controle so-

cial, pode surgir de maneira explícita ou institucionalizada (prevista em lei), com o propósito de proibir a publicação ou o acesso à informação mediante análise prévia. Destarte, a censura pode tomar a forma de intimidação governamental ou popular, onde as pessoas passam a ter medo de expressar ou mostrar apoio a certas opiniões, com medo de represálias pessoais e profissionais e até ostracismo; nesse caso o modus operandi dessas instituições se assemelham a certos tipos de terrorismo (sério que isso aconteceu só no passado?). Bem, a história, por vezes nos traz a ideia de déjà vu, mas seguimos. A censura, enquanto privação das liberdades de expressão, pode ser implantada de diferentes formas, variando conforme o país ou o contexto histórico-social. No Brasil, por sua vez, práticas de censura já estiveram presentes no passado, variando de intensidade em diferentes perío-



dos. Uma das primeiras formas de censura implantadas no país foi a proibição de cultos e rituais de religiões não católicas, principalmente de religiões indígenas, as quais eram muito comuns entre os povos nativos no século XVI. Além de tal privação, nos primeiros séculos da colônia portuguesa no Brasil, apenas materiais da imprensa da Coroa Portuguesa eram permitidos, o que facilitava o amplo controle de informações por parte dos governantes e dificultava possíveis levantes populares. Me parece que nada mudou. Em meio a toda essa tormenta experimentada pela sociedade, em 1935, o jornalista Rodolpho Felipe dava expediente na cela 8 do Presídio Político Paraíso. Detido em "caráter preventivo" pela polícia de Getúlio Vargas, o redator-chefe do periódico anarquista A Plebe sacou de lápis, caneta azul e papel almaço e publicou o manuscrito A Cana, que, em tom satírico, relatava as

condições da cadeia paulista. O período de maior intensidade na utilização da censura foi, a Ditadura Militar (1964 – 1985) que contou com o cerceamento de inúmeros direitos humanitários básicos. O epicentro se deu após a promulgação do Ato Institucional nº 5 (AI-5), onde a censura tomou forma de grandes proporções e tudo aquilo de caráter informativo passou a ser fiscalizado e inspecionado por agentes do governo e, caso houvesse qualquer descumprimento ou suspeita, as punições eram declaradas de natureza grave, com aplicação de prisão, tortura ou, até mesmo, morte. Nos últimos anos e, sobretudo, diante da popularização dessa temática, o assunto voltou a ganhar espaço nas mídias, nas redes sociais e nos debates políticos, principalmente no que tange ao debate sobre existir ou não alguma forma de censura em funcionamento no Brasil atualmente. Dada a ascensão



Reflexão

dessa prática privativa em diversos governos democráticos ao longo do globo, pesquisas e análises científicas acerca da censura e suas estratégias na política avançam cada vez mais. Com isso, já é possível perceber novas formas de censura, como o disparo de fake news ou declarações polêmicas em canais de comunicação, a fim de desviar a atenção midiática e popular de alguma informação de desinteresse do censor, seja ele um político, empresário ou governante. Nessa esteira, trazemos à baila parte do trecho extraído do livro, *Os engenheiros do caos*, do escritor italiano, Giuliano da Empoli, que assim declara: “Cada novo dia nasce com uma gafe, uma polêmica e a eclosão de um escândalo. Mal se está comentando um evento e esse já é eclipsado por outro numa espiral infinita que catalisa a atenção e satura a cena midiática por trás do absurdo”. A conotação do escritor, reverência que, atualmente, a cada fake news ou determinado tipo de ação polêmica, pode haver, possivelmente, a intenção subjetiva em esconder e/ou censurar outras informações mais importantes que a ventilada. Por essa razão devemos redobrar nossa atenção e buscarmos outras fontes de informação para assim conseguirmos encontrar o vértice da verdade. A mudança social e política dos últimos anos, proporcionou o despertar do judiciário, o qual assumiu o papel de legislador. Não raras vezes nos deparamos com o noticiário de jornalistas, políticos, influencers digitais, personalidades e até pessoas comuns lançadas na cena por conta de um comentário ou publicação nas redes sociais. Pior, tudo sobre a batuta da “legalidade”. Em que pese o esforço dos constituintes de 1988 em garantir ao Direito à liberdade de expressão capitulado no “art. 5º Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do Direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade, nos termos seguintes e no inciso IX - é livre a expressão da atividade intelectual, artística, científica e de comunicação, independentemente de censura ou licença”. Nessa toada, o artigo 19 da Declaração Universal dos Direitos Humanos da ONU (1948) assim define a liberdade de expressão: “Todo homem tem direito à liberdade de opinião e expressão; este direito inclui a liberdade de, sem interferências, ter opiniões e de procurar, receber e transmitir informações e ideias por quaisquer meios, independentemente de fronteiras”. Segundo o próprio constituinte de 88, o

guardião da Constituição seria a Suprema Corte. Infelizmente essa postura traz à tona uma discussão interminável, pois, como definir a verdade se existem diversas lentes de análise e, portanto, várias verdades. Parece óbvio para alguns, porém, discrepantes para outros. Sem dúvida, a batuta do poder de decidir que deve ou não sofrer algum tipo de punição por conta de um comentário, publicação nas redes sociais é, sem dúvidas preocupante, principalmente quando se deixa centralizar o poder de julgar nas mãos de um único órgão ou pessoa. O grande problema repousa justamente na definição de “verdade”, pois não possui um significado único, tampouco estático e definitivo, sendo influenciada por inúmeros fatores. Nas palavras de Kant, a realidade que conhecemos não corresponde aquilo que é, mas sim ao que a razão interpreta. Se considerarmos os critérios filosóficos para solucionar um problema, quanto a tomar decisões, são influenciados por três tendências que dizem respeito à forma de conhecer e encarar a verdade, sendo elas: dogmatismo, ceticismo e relativismo. Esses temas são repassados nos bancos acadêmicos aos alunos de direito, mas, na atualidade não consigo imaginar como os professores propagam esses conceitos construídos ao longo da história aos seus alunos. Na prática a interpretação jurídica fica cada uma a maneira do seu julgador e conforme a sua intenção, digo, interpretação. Quanto aos livros didáticos e aos estudiosos do direito, dá-se de ombros, pois a verdade está no interior de cada um, a sua maneira, nos ditames da sua intelectualidade e travestidos aos anseios dos interesses pessoais. Com o surgimento da era digital, os livros passaram a ser objetos de perfumaria e lançados ao desprezo, contudo, dentro de cada capa encontramos muita sabedoria. E para finalizar meu raciocínio trago à lide o seguinte: “podem nos tirar tudo, inclusive nosso bem maior, a vida, mas, o conhecimento é algo intangível, de cujo valor ninguém tem o poder de nos retirar esse bem”. Sejam livres como nas palavras de Martin Luther King: O que me preocupa não é o grito dos maus, mas o silêncio dos bons.



Dr. Émerson Tauyl

Advogado Criminalista, especializado em Direito Militar e Segurança Pública, com escritórios em São Paulo e Praia Grande
[@emerson_tauyl](https://www.instagram.com/emerson_tauyl)



MAISON *SPA*

Manequins do 42 ao 56

Lojas abertas
nos domingos
de dezembro

 [_maisonspa](#)

Compre On Line

www.maisonspa.com.br

JARDINS | SP

(11) 2507-6284

Al. Min. Rocha Azevedo, 1076

PERDIZES | SP

(11) 2503-6305

Rua Dr. Homem de Melo, 438

MOEMA | SP

(11) 2738-6188

Rua Graúna, 332



Previsões

Período de vitórias e dedicação para conquistar



Aquinzena chega trazendo confiança, exigência e dedicação para conquistar os avanços merecidos. Conquistas serão realizadas com base em suas capacidades, dons e aptidões. A oportunidade deve abrir novos caminhos.

Áries: 8 de Copas

Atenção em como lida com sua vida, pois a solução lhe trará grande paz e alegria. Algo pode querer te levar para o caminho errado e parece que você não consegue se desprender dessa situação.

Gêmeos: 3 de Paus

Todas as energias estarão a favor da mudança, por isso você sentirá a necessidade de dar um passo maior. Essa passagem coragem, você deverá aceitar o desafio da vida.

Touro: 6 de Ouros

Você estará propício a receber coisas boas nessa fase, mas também estará vulnerável aos invejosos, portanto fique alerta e preste muita atenção nas pessoas que você tem por perto.

Câncer: os Enamorados

É possível que você tenha delegado suas escolhas para outras pessoas e esse é o momento de assumi-las. É importante utilizar os conhecimentos adquiridos para escolher qual estrada seguir.

Leão: Valete de Ouros

Seus planos serão desenvolvidos de forma estruturada e a cada passo você conseguirá ser uma pessoa totalmente honesta consigo mesmo, sabendo limites e encontrando as melhores respostas.

Capricórnio: 5 de Ouros

Você passará por um momento de desestabilização, desperdício de dinheiro, perda em investimentos e também a fragilização e enfraquecimento em assuntos relacionados ao coração.

Escorpião: o Imperador

Representa o cuidado e a segurança fornecidas por uma pessoa próxima. Será um período de estabilidade e confiança em seu relacionamento, com ótimos momentos juntos.

Aquário: o Diabo

É importante que a ambição seja moderada e não se confunda objetivos com esse outro sentimento. É a hora de refletir e aceitar as limitações do universo social; ter audácia e paixão.

Libra: 6 de Copas

Você estará em um momento de felicidade e de muita bondade, algo realmente puro e infantil, pois se encontrará na busca pelas coisas boas que te faziam sonhar na infância.

Sagitário: Ás de Paus

Você estará com uma energia singular e motivadora que te impulsionará no desejo de recomeçar, portanto utilize de toda sua criatividade para realizar todos os feitos necessários.

Virgem: a Sacerdotisa

Pense com tranquilidade e aja sabiamente, use sua intuição para resolver as questões pertinentes. Guarde para você os seus planos e pensamentos, esse período pede discrição, calma e cautela.

Peixes: a Temperança

É o momento de trabalhar calmamente investindo em seu futuro, aproveite essa harmonia e tranquilidade em seu trabalho, pois é um período muito estável e seguro.



Katina Santos

Espiritualista desde 1997, se dedica ao estudo e prática do tarô, baralho cigano, astrologia e ferramentas de autoajuda e conhecimento.
@katinaastral



Antonia Fontenelle
by Vonshér



Origem

NOVA FRAGRÂNCIA



[antoniafontenelle.cosmeticos](https://www.instagram.com/antoniafontenelle.cosmeticos)



ACESSE MEU SITE



COMPRE AGORA!