

# viva harmonia

Ano 7 | N° 7 | Edição 2020

## Karina Flores

A modelo fala sobre sua vida, carreira e imagem

## Transplante Capilar

Depoimentos de quem fez o FUE conosco

Harmonização  
**Facial** Saiba tudo sobre a técnica

*"A beleza é a harmonia entre o conteúdo e a forma."*



Equipe Harmonia: Laura Fritz, Lidiane de Campos, Carmelo Occhipinti, Bruna Baltazar, Laís Pellicoli, Marcos Vinícius Magalhães, Amanda Scariot, Cíntia Bonfanti, Paula Onzi, Carolina Scopel e Daniele Luza.



Mariana Losso, Patrícia Tizatto, Flávia Teixeira, Marcela Occhipinti, Valéria Silveira, Ana Nascimento, Luiza Fritz, Amanda Nichele, Karine Gressler, Nicole Menegat e Daniela Costenaro.

- 06 - 7 anos de Harmonia
- 08 - Harmonia bate-bola
- 16 - Dr. Carmelo Occhipinti Filho
- 20 - Transplante Capilar FUE
- 30 - Headz
- 31 - Barbie das Unhas
- 32 - Maquiagem - Vanessa Carra
- 33 - Barbearias
- 36 - Coluna Suzymara Trintinaglia
- 37 - Coluna Frei Jaime Bettega
- 38 - Coluna Thanya Lima
- 39 - Como anda a sua fertilidade? - Dra. Eleonora Bedin Pasqualotto
- 46 - Harmonização Facial
- 52 - Ácido hialurônico
- 54 - Top Model Look
- 55 - Preenchimento labial
- 58 - Cuidados com as mãos - Dra. Mariana Losso
- 62 - Padrões de beleza
- 64 - Remoção de tatuagem
- 67 - Método Renata França
- 70 - Karina Flores
- 74 - Gastronomia
- 76 - Moda - Arm&Für
- 80 - Arquitetura - Alessandra Mosna
- 81 - Arte - Giovana Mazzochi e Douglas Trancoso
- 82 - Literatura - Elaine Pasquali Cavion
- 83 - Música - Tita Sachet e Rafa Gubert
- 84 - Associação Cultural Paralela
- 94 - Estética orofacial - Douglas Mattiolo e Fabricio Ruzzarin
- 96 - Mamoplastia - Dr. Darwin Lizot Rech
- 97 - Lipoaspiração HD - Dr. Maurício Carvalho
- 98 - Lifting facial - Dr. Vinicius Weissheimer Ribeiro
- 100 - SPA Tour Life
- 102 - Nutrição - Vanessa Cavagnoli
- 104 - Pets - Dog Club
- 109 - Programa Barriga Zero

## Microcirurgias



86

## Malhação em casa



106

## VISAGISMO EM NOIVAS

78



24

## Da Turquia para a Serra Gaúcha

## Expediente

Conselho editorial: Amanda Gazola Nichele, Carmelo Occhipinti, Gabriel Leonardelli, Marcela Occhipinti e Vacionir Junior

Jornalistas responsáveis: Allana Andrade - MTB 0019857/RS e Bianca Garcia - MTB 0019708/RS

Produção executiva: Vacionir Junior

Projeto gráfico e direção de arte: Mari Ângela Costella

Redação: Allana Andrade, Bianca Garcia e Gabriel Milan Leonardelli

Edição e revisão: Allana Andrade, Bianca Garcia e Gabriel Milan Leonardelli

Comercial: Amanda Gazola Nichele

Modelos da capa: Karina Flores e Hudson Santos

Produção:  UPPLAY  
soluções em comunicação



## viva harmonia

Junho / 2020

A Revista Viva Harmonia é uma publicação da Clínica Harmonia, com sede na Rua Ernesto Grazziotini, 747, Villagio Iguatemi, Caxias do Sul - RS - (54) 3041.4102.

Tiragem: 5.000 exemplares | Impressão: Editora São Miguel

Não é permitida a reprodução total ou parcial do conteúdo desta revista sem autorização prévia.

Médico responsável:

Dr. Carmelo Occhipinti - CREMERS 37.758

### Colaboraram nesta edição:

Alessandra Mosna	Churrascaria Chama de Fogo	Fabricio Ruzzarin	Lais Pellicoli	Mariana Losso	Savio Melo	U.SK
Alex Lima	Cintia Roberta Bonfanti	Fernanda Longhi	Lamuzze	Maurício Carvalho	Sebastiana Bar e Restaurante	Valéria Silveira
Amanda Gazola Nichele	Conception	Flávia Teixeira	Laura Denardi Fritz	Nicole Guerra Menegat	Shape Academia	Vanessa Carra
Amanda Scariot	Daniela Costenaro	Flávio Júnior	Lidiane de Campos	Patrícia Tizatto	Silvana Motta	Vanessa Cavagnoli
Ana Nascimento	Daniele Luza	Frei Jaime Bettega	Luana Kuciak	Paula Riboldi Onzi	SnowLand	Verônica Busellato
Ana Paula Santacatterina	Darwin Lizot Rech	Giovana Mazzochi	Lucas Cidade	Pedro Gomes	SPA Tour Life	Vinicius dos Anjos
Arm&Für	Dog House	Headz Cabelo e Beleza	Luciane Suzin	Q Restaurante	Suzyrara Trintinaglia	Vinicius Weissheimer Ribeiro
Associação Cultural Paralela	Douglas Mattiolo	Jefferson Hoffmann	Lucilene Adami Gaio	Rafa Gubert	Tainara Pauletti da Silveira	Wener França
ATP Farmácia de Manipulação	Douglas Trancoso	Julia Hillman	Luiza B. Zanotto	Rennova	Taise Ferreira do Rosário	
Bruna Baltazar	Elaine Pasquali Cavion	Karine Dantas Gressler	Luiza Denardi Fritz	Restaurante Magnólia	Thânia Lima	
Carolina Chitolina Scopel	Eleonora Bedin Pasqualotto	Kelin Uess	Marcos Vinicius	Ruzzarin Odontologia	Tiago Tramontin	
Casa Muttoni	Exceed Park	Kongo Pizzaria	Magalhães	Sara Oss	Tita Sachet	

Desde 2013, quando a Clínica Harmonia foi inaugurada em Caxias do Sul, passamos por uma série de desafios, mudanças, dificuldades e incertezas. Mas com trabalho, determinação e garra, superamos cada uma das curvas deste percurso para chegarmos aqui, em 2020, com o lançamento de mais uma edição da Viva Harmonia e celebrarmos todas essas conquistas.

A sétima edição da Revista tem um sabor ainda mais especial. Em um momento em que o mundo se recolhe, dentro de casa e dentro de si, e enfrenta uma das maiores crises da nossa História, a Viva Harmonia chega trazendo um pouco de conforto, informação e entretenimento para que os nossos dias sejam um pouco mais bonitos e leves.

Afinal, promover beleza e bem-estar é o objetivo máximo da Clínica Harmonia, inabalável desde a sua fundação. É para fazer com que você se sinta bonito(a) que nós trabalhamos, evoluímos, trazemos as últimas tecnologias, nos aperfeiçoamos nos tratamentos, buscamos atualizações profissionais e dedicamos o nosso tempo e o nosso esforço. As pessoas são a razão de tudo o que fazemos e de tudo o que ainda vamos fazer. E nossos planos são muitos!

Para começar, a Viva Harmonia chega em uma edição cuidadosamente planejada, com projeto gráfico atualizado e pautas selecionadas para levar até a sua casa as últimas novidades do universo da estética e da beleza, além de conteúdos para você se inspirar, relaxar, aprender e refletir. Fizemos uma matéria muito especial sobre o Transplante Capilar FUE, com depoimentos de pessoas que realizaram o procedimento conosco, e tudo sobre a nossa viagem de atualização profissional à Turquia. Temos ainda os nossos colunistas e pautas sobre cultura, maquiagem, beleza, moda, cuidados femininos e masculinos e claro, sobre os melhores tratamentos e tecnologias para promover a sua beleza de forma segura e natural, assim como um bate-bola com a nossa equipe, para você ficar ainda mais perto da gente. E na matéria de capa, uma entrevista exclusiva com a modelo e influencer Karina Flores, especialmente para os leitores da Viva Harmonia.

Obrigado a todos os nossos clientes, parceiros, colaboradores, fornecedores e amigos por mais um ano de mãos dadas conosco. Trilhar os caminhos da vida fica muito mais bonito e leve com vocês ao nosso lado. E ainda temos muito chão pela frente, com muito mais inovações, mais tratamentos, mais tecnologias e mais pessoas para se sentirem bonitas. Afinal, no nosso futuro, só existe a beleza.

Boa leitura!

**Carmelo e Marcela Occhipinti**  
Proprietários da Clínica Harmonia Caxias do Sul



# 7 anos de harmonia

Se olharmos para trás, parece que aquele 20 de junho de 2013, quando inauguramos a Clínica Harmonia em Caxias do Sul, faz muito mais do que apenas 7 anos. Também pudera! Nossa equipe cresceu, as instalações expandiram, fizemos inúmeros amigos e parceiros, investimos muito em tecnologia e já transformamos a vida de tantas pessoas, que a nossa história aqui parece ser muito mais longa.

Mas quando olhamos para frente, sabemos que ainda estamos no começo da nossa jornada. Há muito mais para crescer, evoluir e transformar. E é isso o que nos motiva, afinal seguir em frente é um dos nossos valores mais arraigados. Porém, de nada adianta avançar por caminhos que já foram percorridos. A Clínica Harmonia faz o seu próprio caminho, sempre em frente e colocando o cliente em primeiro lugar para proporcionar felicidade e beleza a todos que confiam em nós.

Por isso, fizemos grandes mudanças no último ano. Aumentamos a equipe e investimos em inúmeros cursos, eventos e congressos de atualização profissional. Adquirimos novas tecnologias para elevar ainda mais a autoestima dos nossos clientes. Ampliamos nosso espaço físico com novas salas exclusivas para Transplante Capilar e formamos uma nova equipe extremamente preparada e com todo o conhecimento necessário para realizar o sonho dos pacientes em terem de volta seu cabelo. Melhoramos os tratamentos que já oferecíamos e apresentamos novas e inovadoras técnicas de rejuvenescimento. E claro, seguimos baseando na confiança e na transparência as relações com todos os que cruzam o nosso caminho.

O nosso trabalho é feito pelas pessoas e para as pessoas, onde cada detalhe é pensado com carinho para promover saúde, beleza, autoestima e felicidade. Esse é o jeito Harmonia de ser: evoluir sempre para que cada pessoa que passe pelo nosso mundo, renasça na sua melhor versão.

O nosso trabalho é feito  
**pelas pessoas e para as  
pessoas**, onde cada detalhe  
é pensado com carinho para  
promover **saúde, beleza,  
autoestima e felicidade.**



# HARMONIA BATE-BOLA



CARMELO OCCHIPINTI

Médico

**Um livro:** Pai Rico, Pai Pobre, de Robert T. Kiyosaki

**Um filme ou série:** Divaldo - O Mensageiro da Paz

**Uma música:** Selfish - SAINT JHN

**Uma viagem:** Austrália

**Um sonho:** ser pai novamente

**Um produto de beleza indispensável:** pomada modeladora de cabelo

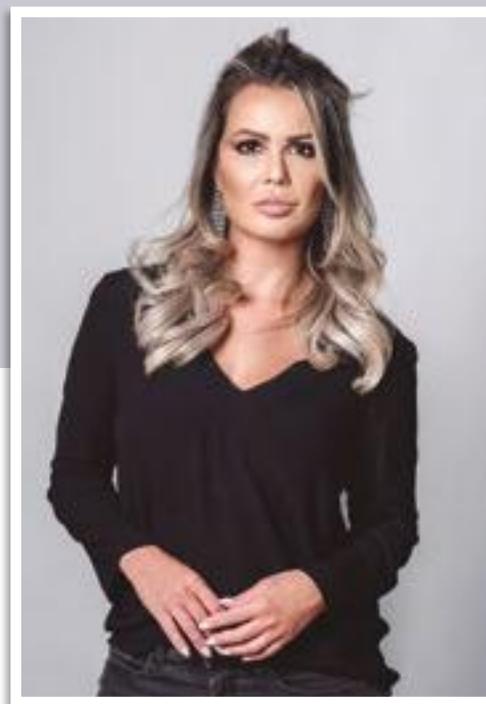
**Um ídolo:** meu pai

**Uma frase:** "Cerque-se de pessoas que tenham a mesma missão que você."

**Uma pessoa bonita:** minha esposa

**Para você harmonia é:** a beleza entre o conteúdo e a forma

*Um dos grandes diferenciais da Clínica Harmonia é o vínculo da equipe com os pacientes. É uma relação construída com confiança, profissionalismo e carinho, fazendo com que as pessoas que entram na Harmonia se sintam entre amigos. E isso faz toda a diferença no relacionamento, na fidelização e no resultado dos procedimentos. Afinal, quem não fica mais relaxado quando está entre pessoas queridas? **Então para aproximar ainda mais essa relação, preparamos algumas perguntas para nossa equipe. Vamos conhecer um pouquinho mais de cada pessoa que espalha beleza pela Harmonia.***



MARCELA OCCHIPINTI

Diretora Administrativa

**Um livro:** O Poder do Agora, de Eckhart Tolle

**Um filme ou série:** A Cabana

**Uma música:** Loud Luxury – Body (feat. Brando)

**Uma viagem:** Austrália

**Um sonho:** um mundo com menos maldades e invejas, onde as pessoas busquem ser felizes e realizadas através de méritos e atitudes próprias, sem que precisem atrapalhar a vida de alguém

**Um produto de beleza indispensável:** protetor solar com base (uso Blur HD ou algum com Vitamina C)

**Um ídolo:** Chico Xavier

**Uma frase:** "A vida é feita de momentos."

**Uma pessoa bonita:** Charlize Theron

**Para você harmonia é:** ter plenitude entre corpo, mente e espírito



## PATRÍCIA TIZATTO

Médica

**Um livro:** O Milagre da Manhã, de Hal Elrod

**Um filme ou série:** Homens de Honra

**Uma música:** Piece of Your Heart, de Meduza

**Uma viagem:** Capadócia

**Um sonho:** conhecer todos os países

**Um produto de beleza indispensável:** Skinceuticals C E Ferulic + H.A. Intensifier

**Um ídolo:** meus pais

**Uma frase:** "Que a minha coragem seja maior que meu medo, e que a minha força seja tão grande quanto a minha fé."

**Uma pessoa bonita:** Kate Beckinsale

**Para você harmonia é:** quando o que estamos vendo, sentindo ou ouvindo está em sintonia e nos deixa com a sensação de paz

## MARCOS VINÍCIUS MAGALHÃES

Médico

**Um livro:** A Cinco Passos de Você, de Tobias Iaconis

**Um filme ou série:** Lion: Uma Jornada Para Casa

**Uma música:** Intro (Rework) (Remix) - Vintage Culture

**Uma viagem:** Mykonos

**Um sonho:** conhecer todos os países do mundo

**Um produto de beleza indispensável:** filtro solar tonalizante

**Um ídolo:** Deus

**Uma frase:** "A fé em Deus nos faz crer no incrível, ver o invisível e realizar o impossível."

**Uma pessoa bonita:** Gisele Bündchen

**Pra você, harmonia é:** estar em sintonia e equilíbrio estético e espiritual



## MARIANA LOSSO

Médica

**Um livro:** A Coragem de Ser Imperfeito, de Brené Brown

**Um filme ou série:** Mãos Talentosas - A História de Ben Carson

**Uma música:** Pink and Blue (RAC mix) - Tycho

**Uma viagem:** Bora Bora

**Um sonho:** conhecer o máximo de países do mundo

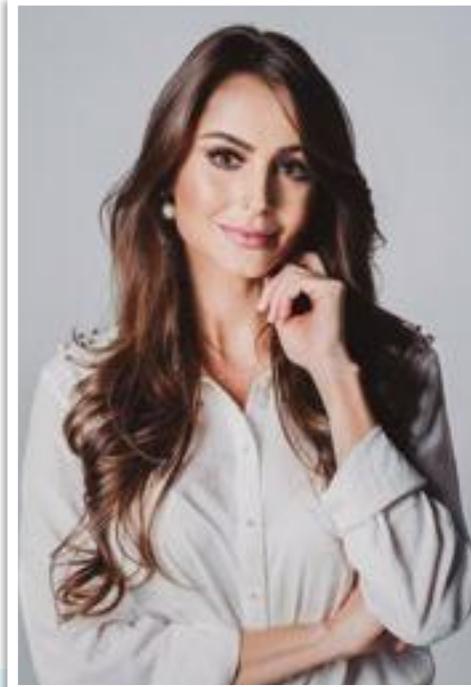
**Um produto de beleza indispensável:** protetor solar

**Um ídolo:** meu pai

**Uma frase:** "The idea is to die young as late as possible."

**Uma pessoa bonita:** Scarlett Johansson

**Para você harmonia é:** equilíbrio entre a mente e o coração



## AMANDA GAZOLA NICHELE

Gerente Comercial

**Um livro:** O Milagre da Manhã, de Hal Elrod

**Um filme ou série:** Game Of Thrones

**Uma música:** Anunciação (Jopin Remix) - Alceu Valença

**Uma viagem:** New York

**Um sonho:** vivermos em um mundo de paz

**Um produto de beleza indispensável:** rímel

**Um ídolo:** meus pais

**Uma frase:** "Se soubessem o quanto a vida é passageira, correriam menos e entenderiam o porque o "agora" se chama "presente"."

**Uma pessoa bonita:** Camila Coelho

**Pra você, harmonia é:** energia, emoção e muito amor envolvido

## CÍNTIA ROBERTA BONFANTI

Gerente Administrativa

**Um livro:** O Monge e o Executivo, de James C. Hunter

**Um filme ou série:** Gladiador

**Uma música:** Forever Young – DUX, Breno Rocha (feat. Rae)

**Uma viagem:** sempre que vou para a antiga casa da minha avó

**Um sonho:** um mundo menos desigual e com mais amor

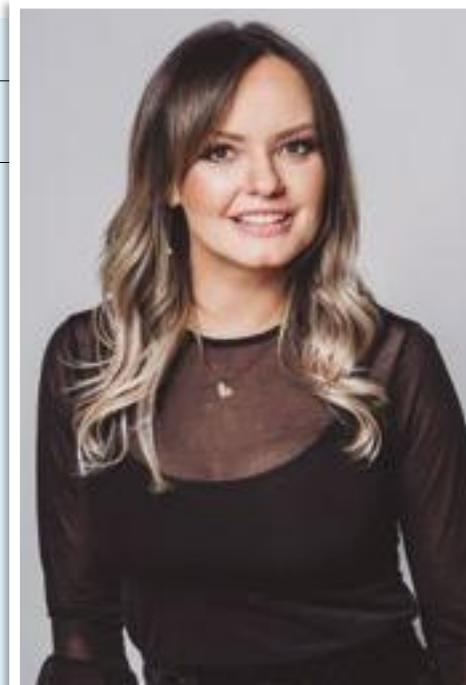
**Um produto de beleza indispensável:** Blur Filler

**Um ídolo:** Papa Francisco

**Uma frase:** "Nem tudo são flores, mas tudo é semente."

**Uma pessoa bonita:** aquela que consegue brilhar a sua própria beleza

**Pra você, harmonia é:** ser você mesma da forma mais sincera que puder



## LAURA DENARDI FRITZ

Gerente Administrativa

**Um livro:** Violetas na Janela, de Vera Lúcia Marinzeck de Carvalho

**Um filme ou série:** O Melhor de Mim

**Uma música:** Dancin (feat. Luvli) (krono remix) – Aaron Smith, Krono, Luvli

**Uma viagem:** Itália, com a minha mãe

**Um sonho:** viajar o mundo de veleiro

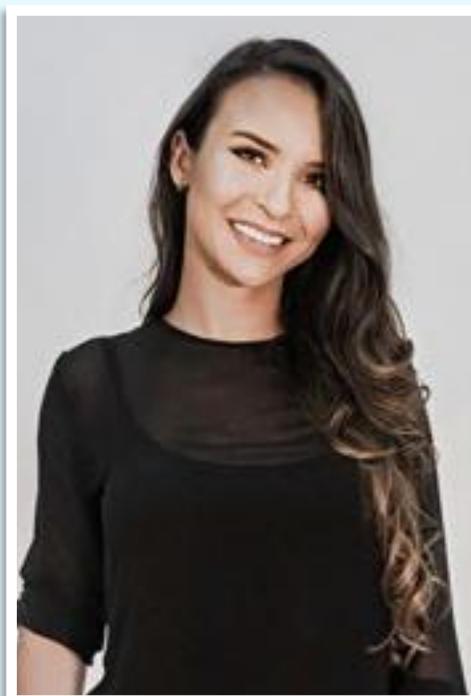
**Um produto de beleza indispensável:** rímel

**Um ídolo:** meus pais

**Uma frase:** "A gente vai bem mais longe quando acredita."

**Uma pessoa bonita:** minha irmã

**Pra você, harmonia é:** equilíbrio, é estar em paz consigo mesmo e manter a paz onde quer que esteja





## VALÉRIA SILVEIRA

Gerente Financeira

**Um livro:** o que eu estiver lendo no momento  
Agora estou lendo O Poder do Agora,  
de Eckhart Tolle

**Um filme ou série:** Avatar

**Uma música:** Infinito Particular - Marisa Monte

**Uma viagem:** a próxima

**Um sonho:** realizar meus sonhos

**Um produto de beleza indispensável:**  
rímel e perfume!

Sem esses dois pelo menos, não dá pra sair!

**Um ídolo:** Ayrton Senna

**Uma frase:** "Tudo posso naquele que me fortalece."

**Uma pessoa bonita:** é a pessoa educada,  
simpática e com uma energia boa

**Pra você, harmonia é:** equilíbrio.

A Harmonia é minha segunda família.

## NICOLE GUERRA MENEGAT

Fisioterapeuta Dermatofuncional

**Um livro:** De Bagdá, com muito amor,  
de Melinda Roth Jay Kopelman

**Um filme ou série:** O Melhor de Mim

**Uma música:** I See Fire, de Ed Sheeran

**Uma viagem:** Tailândia

**Um sonho:** ter saúde para viver  
intensamente todos os momentos ao  
lado da minha família

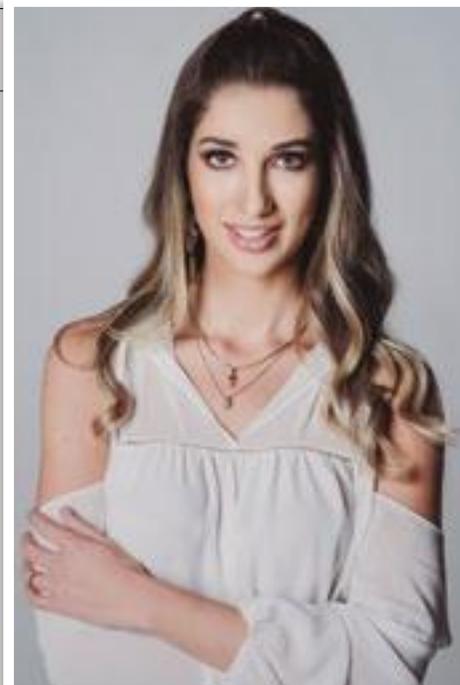
**Um produto de beleza indispensável:**  
hidratante facial com filtro solar

**Um ídolo:** meu filho

**Uma frase:** "A vida transforma,  
o amor transborda."

**Uma pessoa bonita:**  
Candice Swanepoel

**Pra você, harmonia é:** o ponto  
mais alto da paz



## FLÁVIA TEIXEIRA

Esteticista e Técnica de Enfermagem\*

**Um livro:** Propósito, de Sri Prem Baba

**Um filme ou série:** Friends

**Uma música:** Fica Tudo Bem  
(Bhaskar Remix) – Silva e Anitta

**Uma viagem:** todas as que fiz até hoje,  
cada uma carrega um significado especial

**Um sonho:** um mundo onde todas as pessoas  
tenham empatia umas com as outras

**Um produto de beleza indispensável:**  
protetor solar

**Um ídolo:** meu pai, Fábio Eberhardt Teixeira

**Uma frase:** "Carpe Diem."

**Uma pessoa bonita:** aquela que é feliz

**Pra você, harmonia é:** conformidade entre  
pensamentos, palavras e ações

\* em formação

## CAROLINA CHITOLINA SCOPEL

Esteticosmetóloga e Técnica de Enfermagem\*

**Um livro:** Aprendizados, de Gisele Bündchen

**Um filme ou série:** Escritores da Liberdade

**Uma música:** Catch and Release (remix), de Matt Simons

**Uma viagem:** Los Angeles

**Um sonho:** ser referência naquilo que realizo

**Um produto de beleza indispensável:** protetor solar

**Um ídolo:** meus pais

**Uma frase:** "É ter uma alma-água que se adapta ao co(r)po que estiver, da melhor forma que puder." - João Doederlein

**Uma pessoa bonita:** aquela que busca todos os dias pela sua melhor versão

**Pra você, harmonia é:** a forma com que devemos encarar a vida

\* em formação



## ANA NASCIMENTO

Enfermeira

**Um livro:** Flores Partidas, de Karin Slaughter

**Um filme ou série:** Até o Último Homem

**Uma música:** Don't Start Now - Dua Lipa

**Uma viagem:** Capadócia

**Um sonho:** conhecer o mundo

**Um produto de beleza indispensável:** filtro solar

**Um ídolo:** tenho muita admiração por Malala Yousafzai

**Uma frase:** "Tenha coragem e seja gentil." - Cinderella

**Uma pessoa bonita:** aquela que sempre busca a sua melhor versão

**Pra você, harmonia é:** equilíbrio

## DANIELA COSTENARO

Enfermeira

**Um livro:** Ensaio Sobre a Cegueira, de José Saramago

**Um filme ou série:** Um Sonho Possível

**Uma música:** Giant - Calvin Harris (with Rag'n'Bone Man)

**Uma viagem:** Ushuaia

**Um sonho:** conhecer muitos países e culturas

**Um produto de beleza indispensável:** protetor solar

**Um ídolo:** meus pais

**Uma frase:** "Sonhar grande e sonhar pequeno dá o mesmo trabalho."

**Uma pessoa bonita:** Ísis Valverde

**Pra você, harmonia é:** tranquilidade, paz de espírito e estar com pessoas que lhe fazem bem





## DANIELE LUZA

Enfermeira

**Um livro:** O Poder do Hábito, de Charles Duhigg

**Um filme ou série:** Grey's Anatomy

**Uma música:** Peça Felicidade, de Melim

**Uma viagem:** Orlando

**Um sonho:** ser mãe

**Um produto de beleza indispensável:** filtro solar e rímel

**Um ídolo:** meus pais

**Uma frase:** "O sucesso é a soma dos pequenos esforços repetidos todos os dias."

**Uma pessoa bonita:** Grazi Massafera

**Pra você, harmonia é:** se sentir bem, é estar em sintonia com o corpo e mente

## KARINE DANTAS GRESSLER

Enfermeira

**Um livro:** O Conde de Monte Cristo, de Jesse Horn

**Um filme ou série:** Cruzada

**Uma música:** This Girl, de Kungs, Cookin' on 3 Burners

**Uma viagem:** Turquia

**Um sonho:** viajar e conhecer o mundo

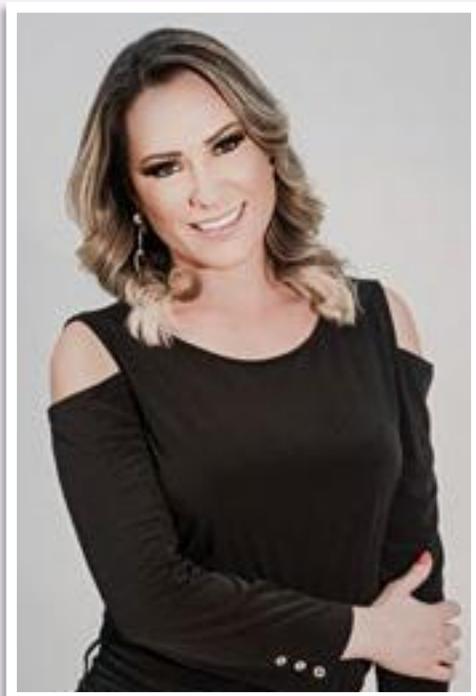
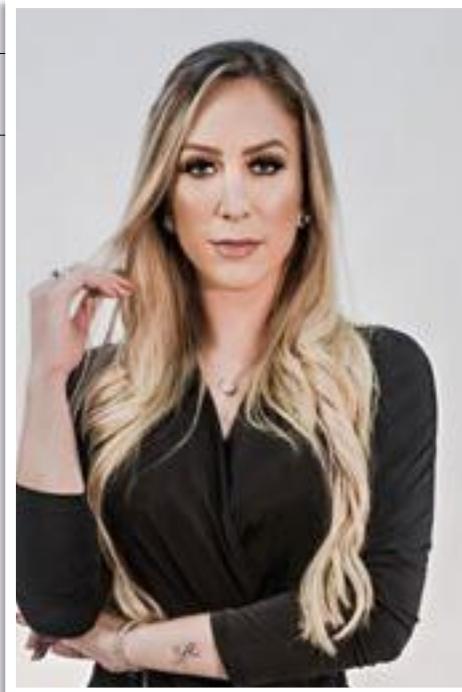
**Um produto de beleza indispensável:** protetor solar

**Um ídolo:** meus pais

**Uma frase:** "Quando começamos o dia agradecendo, passamos o dia sendo abençoados."

**Uma pessoa bonita:** Prycilla Pedrosa

**Pra você, harmonia é:** ser feliz fazendo o que amamos, estar bem consigo e com as pessoas que nos rodeiam



## LIDIANE DE CAMPOS

Enfermeira

**Um livro:** Bíblia Sagrada

**Um filme ou série:** Cartas para Julieta

**Uma música:** Céu Azul (Vintage Culture remix) – Charlie Brown Jr.

**Uma viagem:** Califórnia

**Um sonho:** viajar pelo mundo

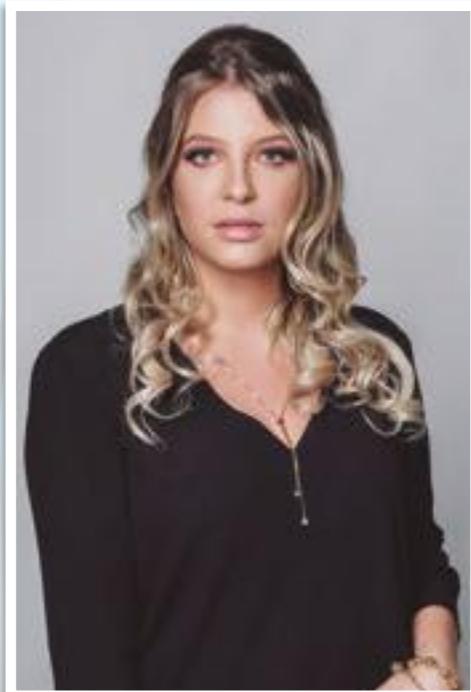
**Um produto de beleza indispensável:** filtro solar com cor

**Um ídolo:** Jesus Cristo

**Uma frase:** "A simplicidade é o máximo da sofisticação."

**Uma pessoa bonita:** Gisele Bündchen

**Pra você, harmonia é:** o equilíbrio entre a beleza interior e exterior



## PAULA RIBOLDI ONZI

Enfermeira

**Um livro:** A Cabana, de William P. Young

**Um filme ou série:** Sempre ao seu Lado

**Uma música:** Sobre Nós, de Poesia Acústica

**Uma viagem:** Fernando de Noronha

**Um sonho:** continuar sendo feliz perto de quem eu amo

**Um produto de beleza indispensável:** protetor solar

**Um ídolo:** meus pais

**Uma frase:** "Seja protagonista da sua vida e não plateia da vida dos outros."

**Uma pessoa bonita:** Paolla Oliveira

**Pra você, harmonia é:** estar bem consigo e com o resto das pessoas, e ter paz no coração

## BRUNA BALTAZAR

Técnica de Enfermagem

**Um livro:** O Milagre da Manhã, de Hal Elrod

**Um filme ou série:** A Cabana

**Uma música:** O Sol, de Vitor Kley

**Uma viagem:** Capadócia

**Um sonho:** que acabe a fome no mundo

**Um produto de beleza indispensável:** Skin Care

**Um ídolo:** Pr. Cláudio Duarte

**Uma frase:** "Trate as pessoas como gostaria de ser tratado."

**Uma pessoa bonita:** Paolla Oliveira

**Pra você, harmonia é:** se relacionar bem, em qualquer esfera da vida



## AMANDA SCARIOT

Recepcionista

**Um livro:** O Palácio de Inverno, de John Boyne

**Um filme ou série:** À Procura da Felicidade

**Uma música:** Calma (remix) - Pedro Capó e Farruko

**Uma viagem:** Disney

**Um sonho:** conhecer o mundo

**Um produto de beleza indispensável:** protetor solar

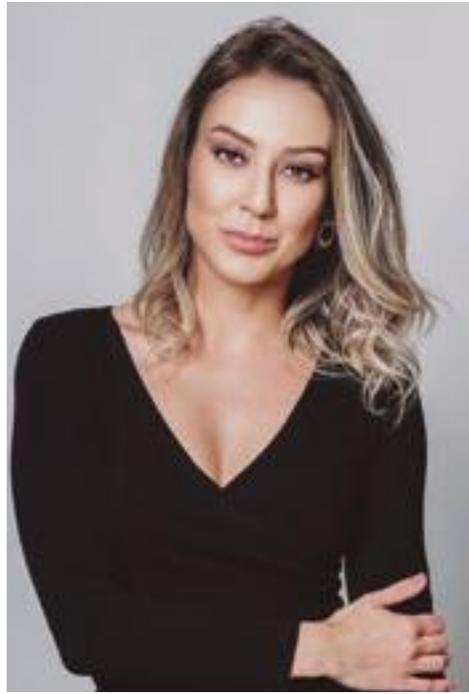
**Um ídolo:** minha mãe

**Uma frase:** "Há pessoas que veem as coisas como elas são e perguntam "por quê"? Eu sonho com coisas que não existem e digo "por que não?" - George Bernard Shaw

**Uma pessoa bonita:** Yasmin Brunet

**Para você harmonia é:** estar de bem consigo e com o ambiente





## LAÍS PELLICOLI

Recepcionista

**Um livro:** O Milagre da Manhã, de Hal Elrod

**Um filme ou série:** Amor Além da Vida

**Uma música:** Walking On A Dream – Empire of the Sun

**Uma viagem:** Turquia, com minhas colegas de trabalho

**Um sonho:** conhecer todos os países do mundo

**Um produto de beleza indispensável:** protetor solar

**Um ídolo:** minha irmã

**Uma frase:** “Trust your vibes, energy never lies.”

**Uma pessoa bonita:** a que é feliz e está em paz com as suas escolhas

**Pra você, harmonia é:** o equilíbrio do ter e do ser

## LUIZA DENARDI FRITZ

Recepcionista

**Um livro:** Extraordinário, de R. J. Palacio

**Um filme ou série:** Sempre ao seu Lado

**Uma música:** Can't Get Over You – KVSH, The Otherz, FRÖEDE

**Uma viagem:** Fernando de Noronha

**Um sonho:** conhecer todos os países do mundo

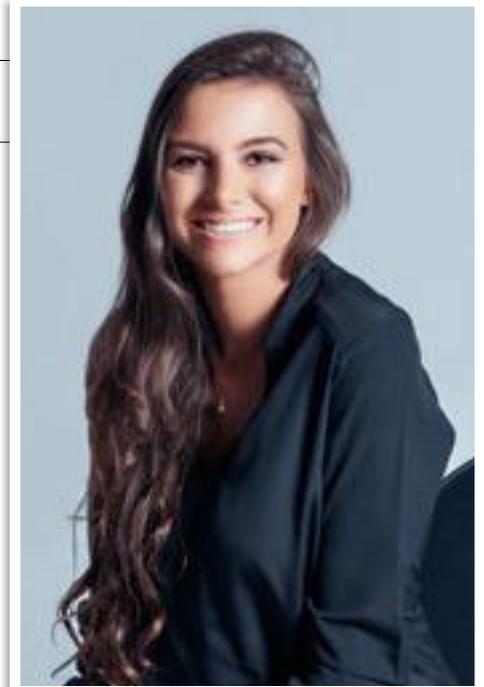
**Um produto de beleza indispensável:** corretivo

**Um ídolo:** meus pais

**Uma frase:** “O melhor lugar do mundo é dentro de um abraço.”

**Uma pessoa bonita:** minha irmã

**Pra você, harmonia é:** a medida certa para a felicidade no dia a dia



Preparamos uma playlist com as músicas prediletas da nossa equipe, para você ouvir enquanto lê a revista! Procure **“Favoritas Clínica Harmonia”** no Spotify ou acesse pelo QR Code



# DR. CARMELO OCCHIPINTI FILHO

O cérebro *(e o coração)* da Harmonia

*Todos que entram na Clínica Harmonia são unânimes em reconhecer que ali existe algo único. E não é apenas pelo aroma, pela música, pelo atendimento carinhoso e prestativo da equipe ou pelas inúmeras tecnologias e tratamentos ofertados. O que faz a Harmonia ser especial é o conjunto. E esse conjunto tem nome: **Carmelo Occhipinti Filho.***



*Eu trabalho  
para que eles se  
olhem no espelho  
com um sorriso de  
satisfação no rosto.  
É isso que me move  
todos os dias.*

Mineiro de Belo Horizonte, Carmelo entende que a consolidação da Clínica é a forma que ele encontrou para retribuir a Caxias do Sul e seus habitantes o acolhimento que recebeu quando chegou à Serra Gaúcha, há quase dez anos. A equipe e os parceiros vibram na mesma energia que o médico, com suas características e potenciais compondo o “todo”, que tem como objetivo o bem-estar das pessoas - sejam seus pacientes, a classe médica ou o proprietário do “espetinho” que fica na esquina da Harmonia, onde o médico é presença constante depois do expediente.

Essa busca pelo bem-estar do outro é também um dos grandes diferenciais do trabalho do Dr. Carmelo, que trata os pacientes para que eles “se sintam mais bonitos”, já que cada pessoa é um ser único, com características e desejos que são só seus. O médico sempre diz que o seu trabalho é focado na pessoa se sentir bela, dentro do conceito particular de beleza de cada um. Carmelo também diz que não tem uma forma onde coloca os pacientes para que saiam da Clínica dentro de um padrão preestabelecido, mas trabalha para que eles se olhem no espelho com um sorriso de satisfação no rosto. Afinal, é isso que move o médico todos os dias.

A empatia é outro grande traço da personalidade do médico. Colocar-se no lugar do paciente para identificar aquilo que o incomoda e o faz infeliz com a própria imagem, traduzir isso em desejo e aplicar o “remédio” através de técnicas e tecnologias de ponta, faz toda a diferença no resultado. Observando o trabalho de Carmelo, dá para afirmar que para ser um bom médico é necessário formação de qualidade e conhecimento amplo da Medicina, porém a sensibilidade, a veia artística e a empatia são elementos igualmente necessários.



Claro que nenhuma dessas inúmeras conquistas do médico seriam possíveis se ele estivesse sozinho. O Dr. Carmelo reconhece e estimula a soma de esforços, seja pela equipe da Clínica, que para ele é uma verdadeira família; pela troca de experiências e networking com outros médicos; pela proximidade com os pacientes ou pelo relacionamento com as diversas pessoas que cruzam a sua vida. Para cada uma delas, faz questão ele de ser “o Carmelo”, e sempre que possível, colaborar para que todos possam ser uma versão melhor de si.



# NOVO PORTAL DE BELEZA NO AR

O site da Clínica Harmonia está com um novo visual! Assim como a busca pela excelência em nossos tratamentos estéticos, investimos na otimização da experiência dos usuários em nosso site, a partir de um novo design, conteúdos e ferramentas de busca e navegação.

## MAIS DE 300 MIL ACESSOS



Desde a primeira versão do site, em 2013, a conquista pela confiança e a relevância na pesquisa por tratamentos estéticos faciais, corporais e capilares fez do portal um novo canal de conteúdo de saúde, beleza e bem-estar, fidelizando pacientes nacional e internacionalmente. Além de explicar as particularidades de cada procedimento, o site nos aproximou do público, resultando em mais de 300 mil acessos e mais de 115 mil usuários ao longo dos 7 anos.

Conheça nosso novo site. Acesse:

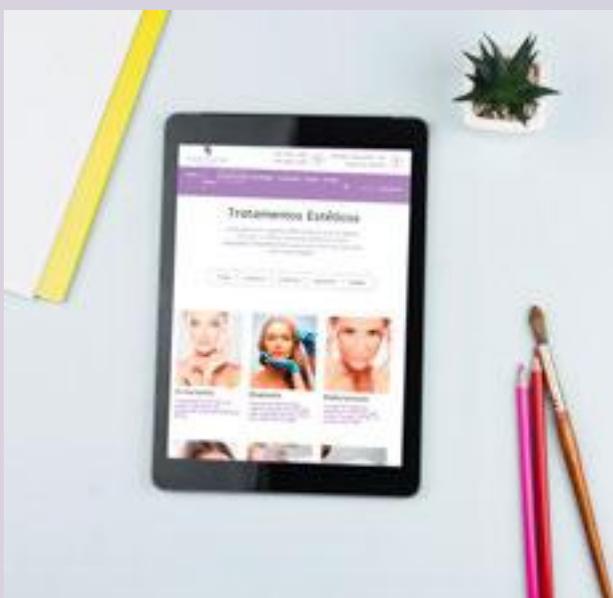
[www.vivaharmonia.com.br](http://www.vivaharmonia.com.br)



## USABILIDADE, FACILIDADE E CONTEÚDO

Com as atualizações realizadas em 2019, até maio de 2020 o novo site já registrava mais de 68 mil acessos. A referência em procedimentos estéticos da Clínica Harmonia, principalmente no Transplante Capilar FUE, resulta na busca diária por conteúdos e reafirma a autoridade digital do novo portal.

Para proporcionar a melhor usabilidade aos usuários, os conceitos de Arquitetura da Informação, UX Design e de Search Engine Optimization (SEO) foram aplicados, otimizando a navegabilidade e o acesso. Junto ao conteúdo sobre tratamentos, tecnologias e protocolos, no site também estão disponíveis a equipe de profissionais e a estrutura da Clínica Harmonia, as colunas do Dr. Carmelo Occhipinti, os artigos exclusivos do blog e as edições anteriores da Revista Viva Harmonia.





*Espaço exclusivo para Transplante Capilar FUE foi inaugurado em 2019*



Desde que começou a fazer Transplante Capilar, a Clínica Harmonia busca novas tecnologias e o aperfeiçoamento da técnica, o que a tornou referência nacional no procedimento.

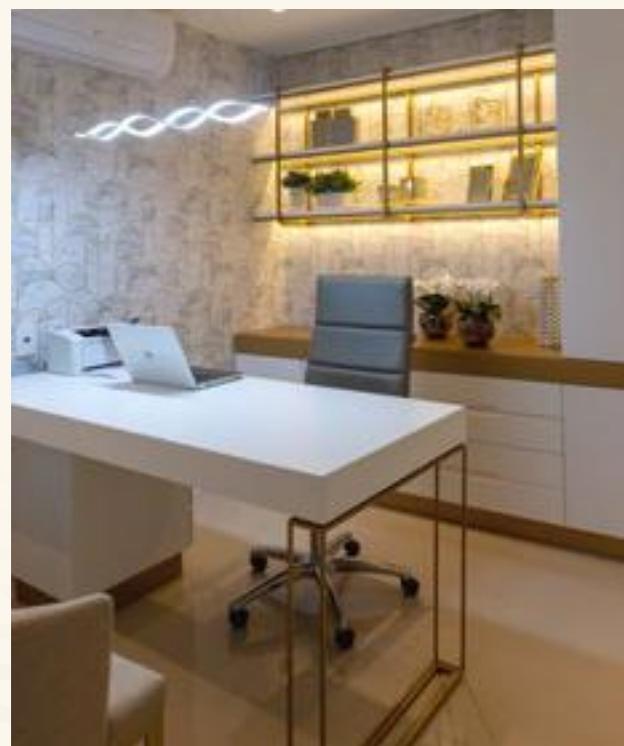
O atendimento é diferenciado do primeiro contato até o pós-transplante, dando todo apoio e suporte aos pacientes. A equipe é altamente especializada e em constante atualização profissional, além da infraestrutura de ponta que se equipara às clínicas mais famosas do mundo.

Devido a todos esses diferenciais, e aos depoimentos de pacientes que realizaram o FUE na Harmonia, a procura pelo Transplante lotou a agenda da Clínica, e a estrutura antes utilizada

para este procedimento ficou pequena.

Como um dos objetivos da Clínica sempre foi oferecer o melhor aos pacientes, em junho de 2019 foi inaugurada a Harmonia Capilar, um espaço independente do restante da estrutura, exclusivo para a realização do Transplante Capilar FUE.

O novo espaço conta com estrutura moderna, pensada exclusivamente para atender nossos pacientes. As salas de procedimentos, além de toda infraestrutura necessária para realização do Transplante com máxima segurança, oferecem opções para o paciente se sentir o mais confortável possível.



# TRANSPLANTE CAPILAR FUE

TÉCNICA DESENVOLVIDA NOS ESTADOS UNIDOS É A MELHOR  
SOLUÇÃO PARA QUEM QUER RECUPERAR OS CABELOS

Com o aumento da preocupação com a estética, os cabelos ganham cada vez mais evidência. Por ser uma das molduras do rosto que possibilita cortes, penteados, colorações diferentes e podem muitas vezes expressar o comportamento pessoal de cada indivíduo, fica claro o aumento pela procura da recuperação dos fios através de procedimentos.

O Transplante Capilar FUE (Follicular Unit Extraction - extração de unidades foliculares) foi desenvolvido nos Estados Unidos e consiste em extrair as unidades foliculares uma a uma, diretamente da área doadora do próprio paciente, que deve ser compatível com a área calva. Em casos onde a área sem cabelos é maior, pode ser feito o transplante sequencial, com intervalos de 24 horas, aprimorando ainda mais o resultado.

Um dos grandes benefícios do FUE é que o procedimento não deixa cicatriz linear, cortes ou suturas e o procedimento é feito com anestesia local. As pequenas incisões cicatrizam sozinhas em até 7 dias, e o paciente pode retornar às suas atividades em um curto prazo de recuperação.

O corte de cabelo após o Transplante Capilar também pode ser feito da maneira que o paciente desejar, inclusive pintar ou descolorir o cabelo transplantado.

O resultado do procedimento se dá em média de 12 a 18 meses após a realização, podendo ser feito em homens e mulheres.



Acesse o QR Code e saiba  
mais sobre o Transplante FUE



Foto: Sillas Abreu

# BULGE

HAIR RESTORATION

SISTEMA COMPLETO DE ANÁLISE E TRATAMENTO  
CAPILAR, DESDE O DIAGNÓSTICO ATÉ OS MAIS  
EFICIENTES E CONSAGRADOS TRATAMENTOS CAPILARES.

## ÚNICO DA SERRA GAÚCHA

- COMBATE À QUEDA DE CABELO.
- TRATAMENTO DE ALOPECIAS, PÓS-PARTO E PÓS-IMPLANTE.
- ESTÍMULO PARA AUMENTO DO DIÂMETRO E VELOCIDADE DE CRESCIMENTO DOS FIOS.



Harmonia Caxias  
EQUIPAMENTO DISPONÍVEL

Saiba mais em



# Veja a opinião de quem fez!

## Alex Lima

38 anos, cantor e compositor, Ariquemes - RO  
Realizou o Transplante em dezembro de 2018

A queda do meu cabelo iniciou quando eu tinha 26 anos. Comecei a usar shampoos e loções e todo tipo de "receita" que as pessoas me recomendavam e não tinha resultado nenhum, até que desisti e fiquei 10 anos sem fazer nada, só vendo meu cabelo e minha autoestima irem embora. Com 36 anos comecei a pesquisar sobre transplante capilar e um amigo me apresentou a Clínica Harmonia, dizendo que o trabalho era excelente. Então pesquisei a Clínica e resolvi fazer o FUE com eles, que desde o primeiro contato já me trataram muito bem.

O meu procedimento demorou o dia inteiro, já que foram 5 mil unidades foliculares transplantadas. Não senti nada de dor durante o Transplante, e a Dra. Patrícia e a equipe ficaram conversando e brincando comigo, deixando tudo bem agradável, tanto que nem percebi o tempo passar. A primeira noite também foi tranquila e no outro dia já estava voltando pra Rondônia.

Eu só tenho a agradecer o Dr. Carmelo, a Dra. Patrícia e toda a equipe pela realização desse sonho. Não consigo dizer como estou satisfeito, mas só de eu poder pentear o cabelo e fazer de novo o meu topete, não tem preço que pague essa felicidade.

Eu só tenho a agradecer o Dr. Carmelo, a Dra. Patrícia e toda a equipe pela realização desse sonho.



Foto: Rafael Vicentin



Foto: arquivo pessoal



## Wener França

38 anos, cabeleireiro, Sete Lagoas - MG  
Realizou o Transplante em setembro de 2017

Eu malhava muito e parei de tomar anabolizantes, então depois de dois anos meu cabelo começou a cair muito. Foi então que comecei a pesquisar sobre o **Transplante FUE** e como sou cabeleireiro, já vi muito transplante bem feito mas também já vi muito transplante mal feito. Quando soube que o Dr. Carmelo estava fazendo FUE e vi o trabalho dele, imediatamente eu entrei em contato e resolvi fazer na Harmonia. A Clínica é de primeiro mundo, a estrutura é fora do comum, o atendimento é fantástico de toda a equipe e a capacitação está além do que qualquer um possa imaginar.

No dia do Transplante eu fui muito bem recebido pelas meninas da Clínica e elas fizeram com que o procedimento fosse muito tranquilo. Não senti nenhuma dor e nem vi o tempo passar. E quero destacar o pós-atendimento da Harmonia, que é uma das melhores coisas deles. Porque enquanto estamos na frente do médico, tudo está tranquilo, mas quando a gente chega em casa, a história muda e a gente fica nervoso e com dúvidas. E é isso que eu falo pra todo mundo que pensa em fazer Transplante fora do Brasil, que não vão ter o suporte que a gente tem aqui, que é muito importante.

Eu quero destacar o pós-atendimento da Harmonia, que é uma das melhores coisas deles.





## Luana Kuciak

37 anos, sócia proprietária de salão de beleza, Caxias do Sul - RS  
**Realizou o Transplante em julho de 2018**

Por trabalhar na área da beleza, sei o quanto o cabelo é importante para a autoestima da mulher. Meu cabelo sempre foi fino e a genética da minha família é de ter pouca quantidade de cabelo, então, depois de ter tentado todos os tratamentos possíveis para aumentar os fios, decidi por fazer o Transplante.

Optei por fazer o FUE na Clínica Harmonia pela confiança que tenho nos médicos e nos profissionais. O dia do Transplante foi muito tranquilo, foram 5 horas de procedimento onde não senti absolutamente nenhuma dor. Permaneci em repouso no dia do procedimento e no outro dia já estava trabalhando normalmente, seguindo as recomendações dos médicos.

Três meses após o procedimento eu já podia ver o cabelo transplantado preenchendo o local e crescendo conforme o meu. Não fiquei com nenhuma falha onde o cabelo foi implantado e nem onde foi retirado e o fio é igual ao original, não nasce mais grosso ou diferente. Gostaria de dizer a quem tem vontade de fazer o Transplante, que fazer as pazes com o espelho não tem preço! Deixo aqui meu agradecimento a toda a equipe da Harmonia, vocês me ajudaram a realizar o sonho de poder me sentir bem comigo e com o meu cabelo!

*Fazer as pazes  
com o espelho não  
tem preço!*

## Flávio Júnior e Pedro Gomes

39 anos, cabeleiros, Maringá - PR  
**Realizaram o Transplante em fevereiro de 2019**

Optamos pela Clínica Harmonia pelo profissionalismo e pelo atendimento de toda a equipe. E um dos fatores primordiais foi a segurança que o Dr. Carmelo nos passou desde o primeiro contato. Nós havíamos passado por outras clínicas, mas sempre sentíamos que algo faltava. E na Harmonia foi diferente, todas as dúvidas foram sanadas e nos sentimos muito seguros!

O dia do Transplante foi muito tranquilo e nos sentimos super à vontade. Os médicos e toda a equipe foram bem prestativos, profissionais e maravilhosos, tanto no pré quanto no pós-cirúrgico. Aliás, foi o pós-transplante que nos surpreendeu. Não imaginávamos que seria tão tranquilo e que sempre que precisássemos, a Clínica Harmonia estaria disposta a nos atender.

Para quem sonha ou pensa em fazer um transplante capilar, o que a gente propõe é: faça o quanto antes, pois se tivéssemos que passar por todo o processo novamente, não pensaríamos duas vezes. Na nossa opinião, o Transplante Capilar é algo muito importante e levanta a autoestima de qualquer pessoa. Portanto, aproveitem e façam, pois estamos muito satisfeitos com o resultado e com certeza aprovamos e indicamos para todos. Parabéns ao Dr. Carmelo e toda sua equipe, que sempre atendem nossos clientes e seguidores com todo carinho!

*Para quem sonha ou pensa  
em fazer um transplante  
capilar, o que a gente propõe  
é: faça o quanto antes.*

Fotos: Jhon Goulart



Flávio Júnior



Pedro Gomes

Quer saber como é o dia de um paciente de Transplante, desde a hora que ele acorda até a finalização do procedimento? Confira o vídeo!



# DA TURQUIA PARA A SERRA GAÚCHA



## Transplante Capilar padrão internacional

A atualização profissional é essencial para garantir sempre os melhores resultados. E disso a Clínica Harmonia sabe bem. A busca constante por conhecimento, novos métodos e equipamentos é uma de suas características principais, bem como a qualidade, dedicação e comprometimento sempre expressos em todos os tratamentos realizados.

Atentos às novidades do mundo da beleza e da estética, em setembro de 2019 o Dr. Carmelo e toda a

equipe da Harmonia partiram em direção à Turquia, para mais uma atualização profissional sobre as inovações e evoluções técnicas do Transplante Capilar FUE.

Há alguns anos, a equipe já havia participado de uma atualização na Argentina, mas cientes de que as tendências do mercado estão em constante transformação, seus profissionais seguem sempre em busca de novas experiências, que possam agregar qualidade à sua técnica.

Ao final desta jornada, a equipe absorveu ainda mais conhecimento – profissional e cultural – e novas formas de otimizar seu serviço para continuar garantindo sempre o melhor a seus pacientes.

Afinal, a Clínica Harmonia constrói a cada dia um novo trecho de sua trajetória com o que há de mais moderno e eficiente no mercado para realizar o Transplante Capilar de maneira segura, confortável e com excelência.

Além da atualização, a equipe também aproveitou para desbravar a beleza exótica das paisagens turcas.



Confira nossa galeria de fotos com alguns momentos especiais desta linda experiência!



# TRANSPLANTE CAPILAR FUE

- Anestesia **local**
- Não deixa **cicatriz linear**
- Efeito **natural**



Referência nacional em **Transplante Capilar FUE**

Saiba mais:



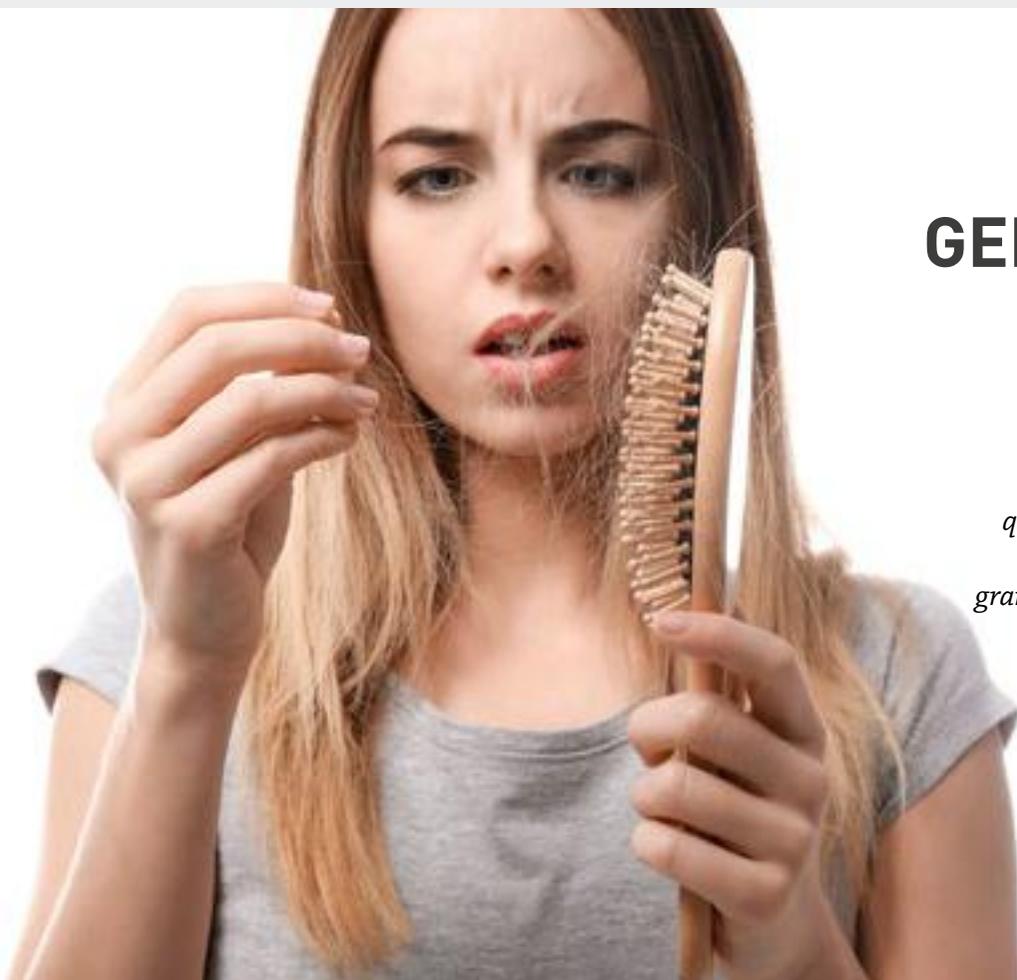
*Gabriel Martins, modelo, paciente da Clínica Harmonia.*

## O SEU CABELO TAMBÉM *PRECISA DE UM GERENTE*

### CONHEÇA O PROGRAMA DE GERENCIAMENTO CAPILAR

*Os cabelos exercem forte influência na aparência e na autoestima das pessoas.*

*Por isso, a manifestação de problemas que comprometem a saúde dos fios, como a calvície e a queda de cabelo, causa um grande desconforto em homens e mulheres.*



Além de alterações genéticas, o estresse; o uso frequente de colorações, alisamentos, secadores e chapinhas; além de hábitos como fumar e ter uma alimentação inadequada, podem causar sérios danos ao cabelo, deixando os fios quebradiços, finos e sem volume.

### PREVENIR É MAIS IMPORTANTE DO QUE TRATAR

**E**m geral, é normal que o ser humano perca em média 100 fios de cabelo por dia. Mas quando essa quantidade é muito maior, ao ponto de fazer a pessoa perceber fios soltos no travesseiro, roupa e chão, é hora de buscar ajuda! E quando falamos em saúde capilar, a máxima “prevenir é o melhor remédio” nunca foi tão verdadeira.

Começar a tratar a queda de cabelo na fase inicial é vital para frear a queda e recuperar a saúde dos fios. Além disso, quando o tratamento é feito de forma adequada, pode atrasar ou até mesmo evitar a necessidade de um transplante capilar.

Por isso, a Clínica Harmonia oferece um Programa de

Gerenciamento Capilar completo, pensado para homens e mulheres que queiram aumentar o volume, a força e a vitalidade dos cabelos, além de tratar e frear a queda dos fios.

**O PGC contempla consultas periódicas com dermatologista, onde ele vai analisar o paciente, solicitar exames para detectar possíveis deficiências de vitaminas no organismo, e determinar quais os melhores tratamentos para cada caso. É um programa totalmente personalizado, com duração de 6 ou 12 meses, com acompanhamento integral da equipe da Clínica Harmonia.**

## CONHEÇA ALGUNS DOS TRATAMENTOS E TECNOLOGIAS QUE FAZEM PARTE DO PROGRAMA DE **GERENCIAMENTO CAPILAR DA HARMONIA**

### **BULGE HAIR RESTORATION**

Considerado um dos melhores sistemas de análise capilar do mundo, o aparelho tem agulhas banhadas a ouro e uma exclusiva tecnologia que utiliza laser de baixa frequência para estimular os folículos capilares a saírem do estado de hibernação, fortalecendo e estimulando o crescimento dos cabelos e desempenhando efeito restaurador.

### **RADIOFREQUÊNCIA FRACIONADA MICROAGULHADA**

Por meio de agulhas banhadas a ouro, o tratamento permite melhor perfusão e oxigenação do couro cabeludo, renovando os bulbos capilares e auxiliando no crescimento de novos fios.

### **PRODUTOS DE USO TÓPICO E MEDICAÇÃO VIA ORAL**

Produtos e medicamentos recomendados pelo médico para serem usados home care, sendo coadjuvantes aos tratamentos realizados na Clínica.

### **MICROINFUSÃO DE MEDICAMENTOS NA PELE (MMP)**

Tecnologia alemã que utiliza um aparelho com microagulhas para inserir medicamentos ativos diretamente no couro cabeludo, como o aclamado Hair Growth da U.SK Under Skin, que promove o máximo de eficácia no controle da queda capilar.

### **LIGHT EMITTING DIODE**

Tratamento de fototerapia que usa uma fonte de luz para estimular a oxigenação do couro cabeludo, acelerando o crescimento dos cabelos e tratando também a dermatite seborreica.

Acesse e saiba mais!



# A ARTE DA TRANSFORMAÇÃO

ANA PAULA SANTACATTERINA PASSOU POR UMA VERDADEIRA RENOVAÇÃO NO VISUAL

*Com tantas referências nas redes sociais, revistas e televisão, tomar a decisão de mudar as madeixas pode parecer difícil. Para uma transformação radical, não dá para se basear apenas em fotos de celebridades. A imagem pode servir de inspiração, mas nem tudo pode combinar com você.*

É comum encontrar mulheres que querem renovar o visual, mas ficam receosas em arriscar. Nesse caso, conversar com um cabeleireiro visagista é fundamental para o diagnóstico completo das suas características estéticas. **“Muitas pessoas têm medo de mudar o cabelo. Costumo dizer que as madeixas são a única parte do nosso corpo que podemos modificar e que, se não gostarmos, ajustamos rapidamente”**, pontua a expert em coloração Andreia Pereira.

## REALCE ILUMINADO

A servidora pública Ana Paula Santacatterina, de 45 anos, topou o desafio de entregar o visual nas mãos dos profissionais do Headz Cabelo e Beleza, salão com 11 anos de história, fundado pelas proprietárias **Andreia Pereira e Luana Kuciak**.

Ana Paula, que nunca tinha tido coragem de mudar de cor, ficou animada com a mudança. A equipe do Headz manteve os cabelos vermelhos encaracolados, mas iluminou os fios ao longo do rosto através da técnica hair contour, uma tendência mundial. O comprimento também foi mexido, deixando um ar mais despojado e jovial.

**“Me sinto mais confiante e desinibida. A autoconfiança aumenta minha autoadmiração e, conseqüentemente, me estimula a colocar meus planos em prática. Adorei a repaginação. Fiquei maravilhada com o resultado!”**, conta Ana Paula.

### Headz Cabelo e Beleza

Rua Germano Arduino Toniolo, 315

Caxias do Sul/RS

Fone: **(54) 3021-2040**

Facebook: **Estúdio Headz Cabelo e Beleza**

Instagram: **@headzcabeloebeleza**

DEPOIS



Fotos Antes/Depois: Andreia Pereira

*Adorei a repaginação. Fiquei maravilhada com o resultado!*

ANTES



Equipe do **Headz** aplicou a técnica hair contour e mexeu no comprimento dos fios para deixar **Ana Paula** ainda mais jovem e bonita



Foto: Fábio Rosa

EQUIPE HEADZ

# Barbie das Unhas

A empresária que transformou uma paixão de infância em uma referência de ensino e beleza

Há 7 anos a empresária Verônica Busellato dedica sua vida às unhas. O interesse começou quando ainda era criança, e foram as decorações nas unhas que despertaram a sua paixão pelo ofício.

**“Comecei neste ramo como manicure simples. Trabalhava de segunda a sábado, durante 13 horas por dia. Depois de um ano eu já tinha uma clientela formada, de unhas naturais fixas, com agenda sempre fechada. E como era um trabalho que me dava muito prazer, permaneci assim por mais dois anos, quando senti que era hora de empreender”**, explica Verônica.

A empresária começou a frequentar cursos de alongamento acrílico de unhas, a fim de diversificar os serviços e obter maior rendimento. O sucesso foi tão grande que um ano depois, Verônica teve a necessidade de contratar a primeira funcionária para assumir as unhas simples da sua cartela de clientes. Além do talento e da dedicação, Verônica atribui o sucesso ao seu jeito de fazer diferente, postando fotos na Internet, engajando cada vez mais público e tornando as redes sociais a sua vitrine.

Conforme o seu trabalho ia ganhando proporção, Verônica ia sendo chamada para ministrar cursos de decoração e em seguida de alongamento de unhas. Isso impulsionou a empresária a se especializar ainda mais, buscando formações dentro e fora do Brasil. “Hoje sou Educadora Master, formada pela marca que uso, vendo e recomendo. Também obtive certificação por uma escola na Rússia, que frequentei em fevereiro de 2019, além de cursos na Itália e no México”, conta.

Para Verônica, **o essencial para obter sucesso na profissão é priorizar o bom atendimento e a qualidade do material utilizado, e estar em constante atualização nas tendências do mercado.**



Foto: Greice Araújo Fotografias

## TENDÊNCIA DE UNHAS

Verônica conta que a tendência de unhas para 2020 é seguir com os alongamentos em gel, acrílico e o fashion gel, um novo material de fácil aplicação e manutenção e com ótima durabilidade. Todos os alongamentos são esculpidos no molde e necessitam de manutenção a cada 20 dias, em média.

Fotos: arquivo pessoal



Hoje, quase ninguém conhece a empresária pelo seu nome, mas sim pelo apelido **Barbie das Unhas**, que também dá nome aos dois espaços que fundou em Caxias do Sul. Um deles oferece serviços de manicure, com equipe treinada pela própria Verônica, para atender as clientes de unha natural e alongamento.

A empresária também inaugurou um espaço destinado aos cursos que ministra, priorizando o ensino de qualidade através de metodologias e técnicas de aprendizado efetivas. Verônica oferece cursos de unhas em gel, acrílico e fashion gel, além de decorações, nos níveis iniciante e avançado.

Aliás, é neste espaço que Verônica passa a maior parte do tempo, já que hoje a empresária dedica-se a ministrar cursos e a gerenciar o salão de manicure e a loja virtual, onde vende diversos produtos, acessórios e decorações para as unhas. O nome da loja online, como não poderia deixar de ser, também é Barbie das Unhas.

### Barbie das Unhas

Avenida Itália, 288, sala 1, bairro São Pelegrino, Caxias do Sul - RS  
Instagram: @barbiedasunhas

# A MAQUIAGEM QUE CABE NA SUA ROTINA

Por Vanessa Carra

*O universo da maquiagem é imenso e hoje existem diversas possibilidades de técnicas e estilos para todos os tipos de eventos. Quando fundamos o Vanessa Carra Beauty House, analisamos a rotina de nossas clientes e elaboramos diferentes maquiagens, adequadas ao estilo de vida de cada uma.*

*Nossa equipe, apelidada carinhosamente de "VCTeam" - Vanessa Carra, Luiza Fedrizzi, Jéssica Pavoni e Marlei Costa - é altamente treinada e está em constante atualização para dar um up no visual das clientes dentro do tempo que cada uma tem disponível. Assim, elas conseguem ficar prontas e lindas para qualquer ocasião, sem interferir na sua rotina.*

## MAKE EXPRESS



Maquiagem e Foto: Jessica Pavoni

Como o próprio nome já diz, a Make Express é uma maquiagem rápida, cuja proposta é fazer o trabalho em um tempo menor, com a utilização de menos produtos e com um visual mais delicado. Essa maquiagem é excelente para compromissos de última hora ou para eventos em que a cliente precisa estar bonita, mas sem a necessidade de uma grande produção, como jantares, happy hour, eventos diurnos e reuniões. A Make Express consiste em uma pele mais leve, sem muitas camadas de produtos, com um delineado ou esfumado discretos, blush e batom.

## MAKE FRESH

Outro estilo que incorporamos há pouco tempo em nossos serviços é o Make Fresh, uma maquiagem de realce, feita em 15 minutos em todas as nossas clientes de mechas e de design de sobrancelhas. Este serviço é gratuito e faz toda a diferença no resultado dos procedimentos, agregando muito na experiência das nossas clientes.



Maquiagem e Foto: Marlei Costa

## MAKE SOCIAL



Maquiagem e Foto: Vanessa Carra

Para as mulheres que gostam de um resultado mais impactante e dramático, com produtos de longa duração e técnicas mais elaboradas, a Make Social é a melhor opção. Indicada para books fotográficos, casamentos, formaturas e eventos longos e sociais, a Make Social é executada pela nossa equipe em uma hora e garante um resultado com acabamento perfeito.



Foto: arquivo pessoal

### Vanessa Carra Beauty House

Rua Pedro Tomasi, 1050, bairro Exposição, Caxias do Sul - RS.

Facebook: Vanessa Carra Beauty House

Instagram: @vanessacarrabeauty

# BARBA, CABELO E BIGODE

O renascimento das barbearias traz uma história de inovação em cuidados masculinos

A história dos barbeiros é mais antiga do que se pensa. As primeiras navalhas foram fabricadas com pedra polida, pelos egípcios, no século XV a.C. Já na Grécia e na Roma antigas, surgiram os primeiros barbeiros profissionais, atendendo em estabelecimentos exclusivos para homens.

Já na Idade Média, surgiram os cirurgiões-barbeiros, que além de apararem as barbas e os cabelos, praticavam toda a parte de cirurgias e curas nos homens. Somente no final do século XIX, com o surgimento dos cursos profissionalizantes, é que as barbearias voltaram a estar em voga, começando nos Estados Unidos. Hoje, as *barbershops* são tendência no mundo inteiro, mantendo o mesmo objetivo dos tempos mais antigos: ser um lugar dedicado ao homem.



Foto: arquivo pessoal



Barbearia Los Santos

## TENDÊNCIAS DE BARBA E CABELO

Para 2020, existem 3 tendências fortes de barba. O **estilo lenhador** continua em alta, mas o comprimento da barba é menor, com as laterais mais rentes ao rosto. A “**barba mustache**” também está entre as mais pedidas, seja para fazer apenas o bigode ou completá-lo com barba no queixo. E a **barba com listras** também é uma forte tendência para o ano, que pode acompanhar a listra no cabelo. E para completar o visual, invista em óleos, ceras ou leave-ins, que além de domarem e modelarem a barba ou o bigode, ainda vão dar brilho e maciez extra.

Já para os cabelos, os fios texturizados



são a pedida do momento. A vantagem é que dá pra texturizar os fios em cabelos de qualquer comprimento, sejam eles lisos, crespos ou ondulados. Cortes com as laterais mais baixas, com o topo com um pouco mais de volume

ou com franja continuam em alta. Além disso, cortes com listras vão fazer muito sucesso nesse ano. Pomadas e ceras com efeito matte são as preferidas de quem quer estar na moda e ter um ótimo controle dos fios.



## DICAS DE BARBEARIAS EM CAXIAS

**Barbearia Los Santos:** @lossantos\_barberia / (54) 99146.8445

**The Boss Barbearia:** @thebossbarbearia\_oficial / (54) 99125.5263

**Barbearia Galo Véio:** @barbeariagaloveio / (54) 3538.4324

**Barbearia Nelson Studio:** @barbearianelsonstudio / (54) 3223.3088



## A REINVENÇÃO DAS BARBEARIAS

Uma das primeiras barbershops de Caxias foi a Barbearia Los Santos, fundada em 2016. Com decoração típica e estrutura enxuta, o proprietário, Tiago Tramontin, conta que esse é um dos principais diferenciais da Los Santos: “Como já estamos há 4 anos no mercado e sempre tivemos essa estrutura menor, temos muitos clientes que hoje são amigos de

verdade. E isso também aumenta a confiança no profissional, já que hoje nós temos clientes que querem mudar o estilo do corte de cabelo ou da barba e confiam mesmo no nosso trabalho.”

Além dos serviços de corte de cabelo e barbearia, a Los Santos também oferece cervejas e outras bebidas, além de um telão que está sempre transmitindo esportes ou shows.



## USO DA FITOTERAPIA NA TERAPIA CAPILAR

O cabelo é um elemento fundamental para a auto-estima do ser humano.

Cada vez mais, homens e mulheres procuram um cuidado específico para a queda (alopécia), oleosidade, caspa e outros problemas relacionados à saúde capilar.

A alopecia é uma doença dermatológica inflamatória crônica comum que afeta os folículos pilosos e define-se pela perda parcial ou total dos pelos ou cabelos. A sua etiologia e, subsequente desenvolvimento, não estão ainda totalmente esclarecidos. A fitoterapia e os produtos à base de plantas são cada vez mais procurados neste contexto, pela sua eficácia comprovada e, muitas vezes, menor número de efeitos secundários.

Existem ainda algumas patologias que afetam o cabelo e o couro cabeludo e que necessitam, além dos cuidados cosméticos, terapias mais direcionadas. As várias formulações capilares utilizadas destinam-se a proteger, limpar, estimular o crescimento ou alterar a aparência dos cabelos.

O grande número de variáveis a ter em conta neste processo, transforma a formulação de um produto capilar num desafio que requer investigação contínua. Cada vez mais, essa investigação passa pela utilização de produtos à base de plantas que, em situações específicas, se tornam determinantes no tratamento de afecções como a alopecia, dermatite

“

**A principal vantagem seria a promoção de resultados tão eficazes quanto os obtidos com o remédio**

seborreica, caspa ou até oleosidade, pelas suas propriedades imuno-moduladoras, anti-inflamatórias, cicatrizantes, calmantes, antipruriginosas, antifúngicas, antissépticas entre muitas outras potencialidades. A fitoterapia e os produtos à base de plantas são cada vez mais procurados neste contexto por sua eficácia comprovada e, muitas vezes, menor número de efeitos colaterais.



*Medicamentos fitoterápicos*

Um dos fitoterápicos mais utilizados neste contexto é a *Serenoa repens*, também, conhecida como Saw Palmetto. Essa planta é tradicionalmente utilizada como afrodisíaca, antiséborreica, antiestrogênica, diurética, inibidora das células prostáticas, no tratamento de tumor benigno da próstata, desordem dos sistemas genital e urinário, impotência sexual, hiperplasia da próstata e tratamentos para alopecia.



*Serenoa repens*

Alguns estudos têm demonstrado que o extrato de *Serenoa Repens* pode inibir a atividade da enzima 5 $\alpha$ -redutase e, que muito provavelmente, os compostos responsáveis por este efeito são os fito-esteróis, em particular o  $\beta$ -sitosterol e stigmasterol presentes nesta planta. Este fitoterápico apresenta compostos que agem inibindo a atividade da 5 $\alpha$ -redutase impedindo a formação da di-hidrotestosterona (DHT).

A promessa é a de ser uma alternativa natural à *finasterida*, um dos principais medicamentos utilizados no tratamento da calvície genética. A principal vantagem seria a promoção de resultados tão eficazes quanto os obtidos com o remédio, porém com muito menos risco de apresentar os efeitos colaterais que afastam tanta gente do tratamento da alopecia.

**- Daiane Canal**

*Farm. Resp. Téc. ATP Farmácia de Manipulação  
CRF: 16890*



# ATP

FARMÁCIA DE  
MANIPULAÇÃO

**ENTREGAMOS**

**PARA TODO BRASIL**



**redeatp.com.br**



 Rua Bento Gonçalves, 1339, sala 01, Caxias do Sul - RS

 (54) 3533.5787  (54) 99623.1712  redeatp  redeatpoficial

# PARA ALÉM DA MÁSCARA

Por Suzymara Trintinaglia  
Psicóloga

A semana que precedeu as restrições causadas pela chegada da pandemia trouxe rotinas, hábitos, convenções e compromissos, aos quais todos estavam acostumados, e tudo parecia seguir seu curso normal. Com novas diretrizes para conduzir a vida e a necessidade de isolamento, experimentou-se a privação de momentos de privacidade.

Esse modo de funcionamento pode ter sido traumático, trazendo à tona uma miríade de sentimentos que emergiram nas inter-relações e nas relações mais íntimas. Casais passaram a se enxergar como estranhos, e é possível que a ideia de separação tenha ocorrido, considerando que, normalmente, o que suporta o vínculo é o intervalo de convivência que a privacidade proporciona.

O contrário também é verdade, os casais afortunados redescobriram-se exatamente pela inevitável restrição à privacidade. Desfrutaram do aconchego que a casa proporciona e aproximaram-se dos filhos, resgatando um tempo distante de brincadeiras. Não olhando apenas para suas faltas, refizeram laços amorosos. O inimigo invisível proporcionou visibilidade ao sentido das relações íntimas, que é o amor pelo familiar.

Os solteiros, que ousaram olhar para dentro de si, experimentaram o prazer da solitude. Os ansiosos, com desmedidas expectativas sobre o amanhã, foram forçados a olhar o agora e a buscar uma dose extra de calma. E os que apreenderam a lição de que a família é um colo incondicional, não se fixaram apenas nas perdas, mas também nas infinitas possibilidades que o homem pode lançar mão.

A consciência individual foi convocada em prol do bem estar coletivo, mas o meio social em que vivemos é formado por pessoas distintas. O onipotente, que tem certeza de que não será contaminado, é um desses indivíduos. É o tipo que sai às ruas, sem máscara. Há,

também, o narcisista, que não enxerga o outro e nem os limites, e reserva-se o direito de aproveitar um lindo dia ensolarado. E existem os negacionistas, que preferem negar a realidade como forma de escapar de uma verdade desconfortável.

A imposição de regras para o convívio social provocou um vertiginoso aumento do uso de medicamentos, do consumo de bebidas alcoólicas e da violência doméstica. São consequências da dificuldade em olhar para o grande vazio que atualmente habita a estrutura psíquica do homem contemporâneo.

Compulsão, ansiedade generalizada, pânico, o estilo *workaholic* impresso no perfil profissional e o investimento em relações superficiais, são exemplos de rotas de fuga para tentar neutralizar a sensação de abandono. No contexto atual, esses comportamentos foram exacerbados e a depressão pode ter sido inevitável pelo amargo confronto com a sensação de desamparo, com o imprevisível e com a falta de garantias.

A possibilidade da perda iminente de pessoas importantes, associada ao enfrentamento com a própria morte, modificou a rotina das famílias. Olhares, outrora desviados, voltaram-se para pais e avós, atitudes que deveriam estar presentes no nosso cotidiano para reverenciar os antecessores.

---

*A máscara  
ensinou ao ser  
humano que falar  
menos é preciso;  
observar mais,  
imprescindível.*

---

Foto: arquivo pessoal



Mas quando a normalidade voltar, como será? As expectativas caminham no sentido de não repetição de um modelo insipiente e patológico. O modelo mais próximo ao normal seria de um homem que pense mais e mutile menos seu corpo, cuide de seus vínculos, preserve o planeta e que tenha como alvo o desenvolvimento de sua capacidade empática.

Não menos importante é a angústia sobre o futuro da economia e da identidade profissional. A humanidade se reinventa e vive ciclos. Este pode ser um momento oportuno para dar vida e sentido a talentos esquecidos na gaveta. O isolamento pode ter humanizado um número significativo de pessoas, inspirando-as a práticas coerentes e saudáveis, e domando o pavor do futuro profissional.



O hábito do uso da máscara vai permanecer por um longo período e não será apenas uma regra. O significado dela vai além da proteção ou disseminação do contágio, pois o vírus foi o instrumento que acordou o homem e o tornou capaz de produzir sentido ao que faz. Para isso, precisa manter seus olhos bem abertos, à mostra, para enxergar o outro.

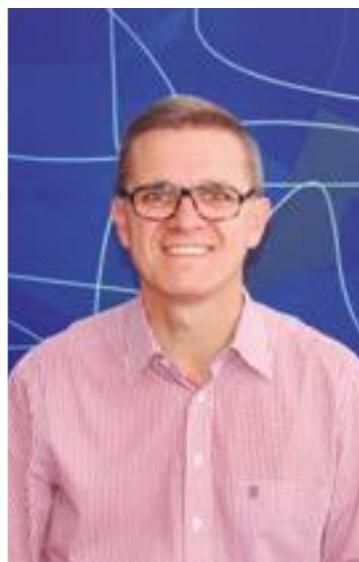
A máscara ensinou ao ser humano que falar menos é preciso; observar mais, imprescindível.

[www.suzytrintinaglia.com.br](http://www.suzytrintinaglia.com.br)

## DESAFIOS E PRIVILÉGIOS

por Frei Jaime Bettega

Foto: arquivo pessoal



A vida é um dom preciso, ao ponto de ser impossível calcular seu valor. O grande desafio diário é saber viver, para dar conta de uma insistente demanda: ser feliz. As incertezas são constantes quando se trata de escolher um caminho que sustente as melhores buscas. Enquanto muitos investem unicamente na exterioridade, o mundo segue seu ritmo e a realização dos sonhos acaba se perdendo, nas distâncias do imaginário.

Viver em profundidade é ser capaz de visitar o

santuário existencial que se encontra nas profundezas do ser, lá onde a simplicidade e a verdade se impõem, sem necessidade de lentes ou de ensaios verbais e visuais. Leva um tempo, mas é possível descobrir que o melhor da vida acontece de dentro para fora, confirmando que interioridade e exterioridade acontecem ao mesmo tempo, garantindo, desta forma, coerência e sintonia.

*O ideal é equiparar a estética da alma com a beleza do físico, ao ponto de alcançar a harmonia da existência.*

Quem investe numa vida com conteúdo, acaba sendo privilegiado pela leveza e dispensado de incrementar excessivamente a exterioridade. O ideal é equiparar a estética da alma com a beleza do físico, ao ponto de alcançar a harmonia da

existência. Espiritualidade e estética caminham entrelaçadas, pois se complementam. Difícilmente uma pessoa que descuida da espiritualidade consegue alcançar a excelência do belo.

A maioria das pessoas quer resultados estéticos imediatos. Somente um pequeno grupo está despertando para a importância de empreender o desenvolvimento total da existência. Cultivar a espiritualidade não é tempo perdido. Pelo contrário, quem se dedica à meditação e à oração alcança a harmonia do ser, permitindo que a beleza desperte de dentro para fora. Ao mesmo tempo que uma pessoa se volta à espiritualidade, ela é levada ao encontro do próximo, através do amor que inspira o voluntariado. Vive em profundidade, portanto, é quem permite ser integral, cuidando do físico e do intelecto, sem descuidar do emocional e do espiritual.

freijaime

[jaime@ofmcaprs.org.br](mailto:jaime@ofmcaprs.org.br)



## Harmonia: O EQUILÍBRIO DA VIDA

Por **Thanya Lima**

*A sutileza da vida sempre será em procurar estarmos, nós seres humanos, em profundos cuidados com a nossa beleza. Em primeiro lugar, cuidar da beleza do coração, juntamente com a beleza da alma, ambas somando com a beleza do nosso corpo físico.*

**H**armonizar as três energias nos trará uma existência vibracional de encontrarmos um ponto de equilíbrio, de fazer renascer a essência divina que nos mantém atrelados à própria vida, de profunda busca em melhorarmos a cada dia; não somente em manter uma beleza física, suave e harmônica, mas também uma beleza sutil e vibrante em corpos de vida e de existência. Tudo está dentro e nada está fora. Por isso, ame-se! Respeite-se! Valorize-se!

Cada um de nós, caminhantes por este planeta, temos um arquétipo que vem com a genética familiar do barro da terra, mas somos, todos, parte de um todo essencial, a divina presença do EU SOU. Sejamos gratos somente por estarmos aqui, em perfeita harmonia!

Com isso, ao estarmos em equilíbrio para vibrar amor - a nossa energia em nos cuidar cada vez mais, integrada ao prazer de nos sentirmos e estarmos bem -, nos colocamos como prioridade em nosso simples e maravilhoso momento de vida.

### **VAMOS JUNTOS?**

**COM HARMONIA, ENCONTRAMOS O EQUILÍBRIO EM NOSSOS CORPOS E A VIBRAÇÃO DA VIDA EM EXPRESSAR O PRAZER DE VIVER.**

Que assim, em nosso dia a dia, vendo em nós um potencial de mais energia e de uma reforma íntima e externa, possamos nos presentear com aquilo que nos dá prazer e nos permite, cada vez mais, estar buscando a melhoria em nosso exterior, em decorrência de nos centrarmos com o nosso interior.

Juntos a todos os que nos fazem bem, deveremos estar cada dia mais a nos sintonizar com a beleza da vida e nossa beleza viva.

Harmonia nos proporciona bem-estar!

Harmonicamente equilibrados, estaremos a cada dia, mais e mais, em prosperidade plena e contentamento de existência.

Seguimos no caminho de nos melhorar, não por ninguém nem por alguma coisa, mas cada um por si mesmo.

Jamais desista de buscar aquilo que te dá prazer e nunca deixe de se realizar, pois isto causará um bloqueio em seu existir. Lembre-se de você consigo mesmo!

**Seguimos em HARMONIA.  
Bexazou**



Ginecologista em medicina reprodutiva, professora de Medicina da UCS e diretora do Conception Centro de Reprodução Humana

## Como anda a sua fertilidade?

Por Dra. Eleonora Bedin Pasqualotto  
CRM-RS 21189 / CRM-SC 17508

*Quando foi a última vez que você lembrou da sua fertilidade? A maioria das mulheres pensa nela somente quando decide ser mãe ou quando seu corpo começa a dar sinais de que algo não está bem. Se o sonho é uma gravidez futura, é importante que a mulher dê atenção para sua fertilidade desde cedo. Isso porque, a partir dos 35 anos de idade, a fertilidade da mulher começa a cair consideravelmente e as chances de gestação diminuem ano a ano. Sem falar na ocorrência de doenças graves que não apresentam sintomas e podem comprometer a capacidade reprodutiva feminina.*

### Como saber se você é fértil

A fertilidade de uma mulher está diretamente relacionada à quantidade e qualidade dos seus óvulos e à saúde do seu sistema reprodutor e endócrino. Genética e alguns hábitos também têm papel importante na fertilidade.

É na visita regular ao ginecologista que a mulher mantém a saúde do seu sistema reprodutivo, incluindo ovários, trompas e útero. O médico pode diagnosticar e tratar as doenças que dificultam ou até mesmo impedem a gestação, como por exemplo endometriose, síndrome dos ovários policísticos, problemas nas tubas uterinas e a menopausa precoce.

Para avaliar se a mulher tem uma boa quantidade de óvulos, o que é diretamente relacionada à sua capacidade de ter filhos, o ginecologista pode solicitar exames que fornecem uma estimativa dessa reserva ovariana, como o Hormônio Anti Mulleriano e o Hormônio Folículo Estimulante (exames de sangue) e a contagem de folículos antrais (exame de imagem).

### Alguns sinais de alerta

A mulher deve ficar alerta para alguns sinais de que a fertilidade pode estar comprometida:

- Ciclos menstruais irregulares podem ser indicativos de algumas doenças ou diminuição da reserva ovariana (número de óvulos).
- Se mesmo com avaliação ginecológica e exames normais a mulher não engravidar após um ano de tentativas, considerando relações sexuais frequentes sem uso de método anticoncepcional, é necessário investigar infertilidade.
- Abortos repetitivos são sugestivos de algum fator de infertilidade e devem ser investigadas as causas.
- Dores durante a relação sexual e cólicas menstruais de forte intensidade podem estar relacionadas à endometriose, que pode comprometer a fertilidade.
- Infecções sexualmente transmissíveis (como por exemplo a clamídia).
- Exercícios físicos de alto impacto e extenuantes podem interferir transitariamente na fertilidade.



### Hábitos que preservam a fertilidade

- Não fumar. Fumantes têm chance três vezes maior de sofrer de infertilidade, além de entrar na menopausa mais cedo.
- Prevenir-se das infecções sexualmente transmissíveis com o uso de preservativos.
- Controlar o peso: tanto a obesidade quanto o baixo peso extremo estão relacionados com a infertilidade.
- Evitar contato direto com pesticidas, bem como dar preferência a alimentos orgânicos e não processados.
- Manter uma alimentação balanceada e rica em antioxidantes.
- Evitar o consumo excessivo de álcool e cafeína.

*Mesmo tendo incorporado esses hábitos na sua rotina, deve considerar que a idade por si só é o maior determinante da reserva ovariana – e se você está pretendendo engravidar muito acima dos 35 anos, deve procurar aconselhamento sobre congelamento de óvulos.*



## Belezas da Serra

Localizadas na Serra Gaúcha, as cidades de Gramado e Canela são destinadas basicamente ao turismo. Com uma extensa programação de eventos e atividades culturais durante o ano inteiro, ambas movimentam grande parte da economia da região e atraem milhares de turistas, de diferentes partes do País.

A natureza torna a região ainda mais romântica e aconchegante, sendo uma das principais opções para casais apaixonados em lua de mel e, para completar, os termômetros marcam temperaturas muito baixas, ideais para tomar um bom vinho e se deliciar com a culinária local. E o que não vão faltar são opções para isso, graças aos diversos

restaurantes e cantinas disponíveis a cada esquina, sempre a postos para bem atender seus visitantes.

Estas duas cidades também se destacam pela hospitalidade de seus moradores e pela dedicação dos comerciantes em proporcionar sempre a melhor experiência aos recém chegados. Seja na indústria, no agronegócio, na gastronomia ou no turismo, Gramado e Canela são um belo destino àqueles que desejam apreciar o frio da Serra em boa companhia, desfrutar de uma cultura riquíssima e, de quebra, ainda conhecer paisagens exuberantes. Em sua próxima viagem, visite a Região das Hortênsias e encante-se com as belezas do Sul.

Foto: Cleiton Thiele - SerraPress



Natal Luz em Gramado

Foto: Site Cada lugar uma dica



Cascata do Caracol em Canela

Foto: Aurélio Schmitt



Catedral de Pedra em Canela



Pórtico de Gramado

# Dicas de Gramado e região

A gastronomia e o lazer são dois dos principais atrativos da Região das Hortênsias. Com uma variedade de restaurantes, bares e pubs, não tem que não se renda às delícias da gula quando visita Gramado e Canela, principalmente depois de percorrer museus, parques e atividades radicais exclusivas.

CONFIRA ALGUMAS DICAS QUE A EQUIPE DA CLÍNICA HARMONIA JÁ EXPERIMENTOU, APROVOU E NÃO VÊ A HORA DE REPETIR.

## GASTRONOMIA



### Kongo Pizzaria

A Kongo Pizzaria é um empreendimento temático, inspirado nas florestas tropicais do Congo, na África. Fundada em 2017, a pizzaria possui projeto do Themed Studios, de Orlando, nos Estados Unidos. No cardápio, 80 sabores de pizza, que vão desde os mais tradicionais aos gourmets e exclusivos, criados pelo pizzaiolo da Kongo.

A pizzaria dispõe de um espaço kids diferenciado, supervisionado por monitoras que cuidam das crianças com todo carinho, com uma grande variedade de brinquedos que tornam a experiência ainda mais encantadora.

Fotos: @viagensquesonhamos



**Informações e reservas:**  
**(54) 3286-7627 ou pela página do Facebook, @kongogramado.**



Fotos: Michel Cadantos



### Casa Muttoni

A Família Muttoni trabalha no ramo gastronômico há 40 anos, com o jeito familiar de servir e oferecendo a comida que eles mais amam comer. As massas e molhos são produzidos pela própria família, entre spaghetti, raviólis de nozes com ricota e de goiabada (exclusividade da casa), nhoque e tortei de moranga cabotiá.

O restaurante também serve galeto ao primo canto e sobremesas incríveis, como o sorvete com redução de vinho tinto e a pera cozida e caramelada, servida com nozes e sorvete de creme.

**Informações e reservas: (54) 3286-0803 ou pelo site [www.casamuttoni.com.br](http://www.casamuttoni.com.br)**



Fotos: Cristiano Carniel




## Restaurante Magnólia

Instalado em uma mansão da década de 1950, o Magnólia convida para uma experiência que oferece sete ambientes diferentes, levando os clientes a uma viagem aos anos de 1950 a 1970, enquanto circulam pelo bar, salões de jantar e cinema.

O Magnólia atende ao perfil contemporâneo de gastronomia, cujo cardápio é composto por pratos elaborados, com opções de carnes, peixes, massas, risotos e opções vegetarianas e veganas. O restaurante também conta com um bar com o que há de melhor em bebidas clássicas e drinks autorais.

**Informações e reservas:**  
**(54) 3278-0102 ou pelo site**  
**[www.magnoliacanela.com.br](http://www.magnoliacanela.com.br)**



## Churrascaria Chama de Fogo

Prestes a completar 10 anos, a Chama de Fogo celebra a consolidação de uma trajetória que a colocou entre as churrascarias mais conceituadas do País.

Um dos grandes diferenciais da churrascaria é a qualidade das carnes servidas, como o Angus Certificado Cara Preta, que é um projeto iniciado pela Associação Brasileira de Angus, que visa a produção sustentável. Entre os cortes mais consumidos estão o Shoulder Steak, conhecido também como Raquete; e o Short Rib, que é a Costela Premium, conhecida como Acém

Fotos: Michel Cadantos



**Informações e reservas:**  
**(54) 3286-2563 ou pelo site**  
**[www.churrascariachamadefogo.com.br](http://www.churrascariachamadefogo.com.br)**

Fotos: Célio Azevedo



## Exceed Park

O Exceed Park é para quem adora tecnologia, velocidade e desafios. Nas cápsulas ultrarrealistas, o visitante pode escolher entre pilotar uma Ferrari numa pista de Fórmula 1; um Porsche e uma Mercedes A250 em uma pista da Stock Car; ou um avião militar F6 em um combate aéreo. As atrações são todas ultrarrealistas e com a total Força G (máxima sensação real dos movimentos, impactos, sons e ventos).

Nas cápsulas imersivas, as opções são um passeio pelo mundo no trenó do Papai Noel, e uma corrida de Fórmula Indy a bordo de uma Ferrari, comandada por um piloto profissional, com direito a frenagens, curvas e acelerações de tirar o fôlego.



**Informações e passaportes:**  
**(54) 3422-2400 ou pelo site**  
**[www.exceedpark.com.br](http://www.exceedpark.com.br)**



Fotos: Snowland



## Snowland

Único parque com neve de verdade no Brasil, o Snowland é ideal para quem gosta de frio. A Área de Neve, com 8.000m<sup>2</sup>, oferece práticas de esportes, como esqui e snowboard; jogos analógicos; Castelo de Neve; tobogãs; Tubing (descida sobre boia por 90 metros) e várias atrações. E para quem quer apenas curtir a neve, o Snowland conta com opções gastronômicas temáticas para apreciar a comida sob um clima típico dos alpes.

Já para quem gosta de esportes, o Snowland conta com a Escola da Neve, que disponibiliza aulas de patinação artística, esqui e snowboard com instrutores treinados e capacitados em Bariloche e com emissão de certificado.

**Informações e ingressos: (54) 3295-6000**  
**ou pelo site [www.snowland.com.br](http://www.snowland.com.br)**



## Conheça o Vale dos Vinhedos

O Vale dos Vinhedos é uma região famosa por sua produção de vinhos e espumantes, e abrange três municípios gaúchos: Monte Belo do Sul, Garibaldi e Bento Gonçalves. A cultura dos imigrantes italianos que chegaram à Serra Gaúcha em 1875 é uma característica marcante desta região, que além de vinhos, também conta com uma farta gastronomia e grandes empresas, reconhecidas nacional e internacionalmente.

O Vale dos Vinhedos recebeu este nome graças aos vales cobertos de parreirais e paisagens de tirar o fôlego nas quatro estações do ano. A hospitalidade de seus moradores também encanta os visitantes, que além de acolhidos, ainda poderão desfrutar de uma infraestrutura turística completa e de qualidade, durante sua passagem pela região.

Um roteiro ideal para os amantes de vinho e temperaturas amenas, que pode incluir passeios a propriedades rurais, vinícolas familiares e

de renome internacional, hotéis, pousadas, restaurantes, bistrôs, ateliês de arte e artesanato, memorial do vinho, armazém de queijos, doces e

Foto: divulgação



geleias coloniais, e muito mais. Falando em vinho, cabe destacar que os vinhos produzidos nesta região são os únicos no Brasil com Denominação

de Origem, o que comprova a excelência do terroir do Vale dos Vinhedos.

**Bento Gonçalves:** além de contar com belíssimas vinícolas, as opções nesta cidade também se estendem a roteiros históricos e de aventuras, como o “Caminhos de Pedra”, que preserva casas típicas dos colonos, e o “Vale do Rio das Antas”.

**Monte Belo do Sul:** foi inteiramente colonizada por imigrantes italianos e ainda hoje preserva traços desta cultura em seus porões coloniais, onde pode ser observado o artesanato dos italianos do século passado e degustado o bom vinho caseiro.

**Garibaldi:** é o destino ideal para quem deseja conhecer a gastronomia e a culinária italiana, ou degustar um bom espumante, já que é reconhecida como a Capital Brasileira do Espumante, devido ao pioneirismo e qualidade de seus vinhos e espumantes.

Foto: Gian Cornachini



Foto: Site Melhores Destinos

Foto: Site Melhores Destinos



Foto: Dgar Kauskas



# LAMUZZE

A Lamuzze é uma boutique de luxo que nasceu do desejo de proporcionar uma experiência de compra diferenciada, através de um atendimento personalizado e único. Com um mix diversificado de roupas e acessórios, da moda praia à linha festa, a cliente sai da loja vestida com o melhor de cada marca, de acordo com o seu lifestyle.

Fotos: Lafort

- Consultoria de moda e estilo
- Horários de atendimento alternativos
- Auxílio para organização do guarda-roupa
- Orientação para fazer malas de viagens, com indicações de vestuário
- Serviço delivery para que a cliente receba e experimente as roupas em casa

Rua Guerino Sanvitto, 946, Villagio Iguatemi, Caxias do Sul – RS

☎ (54) 98159.1281 @ uselamuzze

# HARMONIZAÇÃO FACIAL

A diferença entre ser bonito e sentir-se bonito está nos detalhes

A beleza sempre foi algo relativo. Ao longo da história, o conceito de beleza transformou-se e marcou épocas, costumes e acontecimentos.



Foto: Puppini+Daleu

Tainara Pauletti da Silveira, modelo, paciente da Clínica Harmonia.

## SER X SENTIR

**Mas afinal, o que é ser bonito?** Essa com certeza é uma pergunta de múltiplas respostas, afinal cada um define o conceito de beleza de acordo com seus gostos, vivências e culturas. Então já que o “ser bonito” não é uma unanimidade, o “sentir-se bonito” se torna um conceito muito mais importante. Ele ainda é particular, já que interessa somente ao indivíduo, mas o seu efeito na elevação da autoestima (e em todas as áreas da vida, por consequência) é inestimável e incomparável.

Assim, fazer com que o paciente se sinta bonito torna-se o principal objetivo da harmonização facial, que dispõe de variados tratamentos e técnicas para corrigir o que não agrada e enaltecer o que já faz a pessoa feliz.

## REALCE NATURAL DA BELEZA

De forma simplificada, o que a harmonização facial faz é trazer uma melhora nas proporções faciais, de modo a deixar o rosto mais simétrico, mas de uma maneira sutil. São proporções, correções, realces e detalhes que fazem toda a diferença no conjunto, mantendo as características de cada indivíduo e proporcionando um resultado natural.

## HARMONIA (ZAÇÃO)

Na Clínica Harmonia, o conceito de harmonização facial é mais abrangente, possibilitando a incorporação de microcirurgias na técnica, como blefaroplastia, bichectomia, lifting de sobrancelhas, minilipo de papada, otoplastia (orelhas) e lip lift (lábios); além de protocolos de gerenciamento capilar e até mesmo Transplante FUE.

# DEPOIMENTOS

*Pedimos para alguns pacientes que realizaram harmonização facial conosco darem seus depoimentos sobre o procedimento. Confira!*

Foto: arquivo pessoal



27 anos, cabeleireiro,  
Belo Horizonte - MG

**Savio Melo**

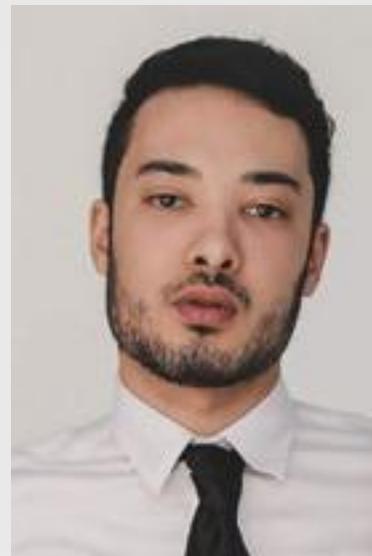
Foto: arquivo pessoal



53 anos, profissional do lar,  
Caxias do Sul - RS

**Luciane Suzin**

Foto: Jessica Hoffmann



27 anos, Mister Caxias do Sul 2020,  
modelo e empresário, Caxias do Sul - RS

**Lucas Cidade**

## **Realizou harmonização facial em Dez/19**

No ano passado senti o desejo de fazer algumas correções no meu rosto, procurando naturalidade e traços mais definidos. Foi então que conheci a Harmonia através de referências e ótimas recomendações sobre o Dr. Carmelo.

Quando cheguei na Harmonia eu me senti em casa, a equipe tem o dom de deixar os pacientes muito à vontade. O procedimento foi bem tranquilo e executado, não senti nenhum incômodo. Nos primeiros dias se nota um leve inchaço que logo normalizou e eu pude ver o resultado, que é quase instantâneo. Fiquei apaixonado!

Minha dica pra quem deseja melhorar a autoestima, mas está com medo ou dúvidas, é que procure a Clínica Harmonia. Com certeza estará nas mãos dos melhores profissionais!

## **Realizou harmonização facial em Dez/19**

Eu marquei avaliação na Clínica Harmonia porque tive várias indicações, e sem dúvida foi a melhor escolha. O Dr. Carmelo é um ótimo profissional, super competente e exigente com tudo o que realiza, por isso ele quer sempre ver seus pacientes satisfeitos e com ótimo resultado. A equipe que trabalha com o Dr. Carmelo é extremamente responsável, dedicada e muito amorosa. Sempre fui muito bem tratada por todos e me sinto muito bem na Harmonia.

Por isso é que fiz a harmonização facial com eles, e o procedimento foi muito tranquilo, tanto no dia quanto depois. Fiquei muito feliz com o resultado e totalmente satisfeita. Hoje eu recebo muitos elogios e sinto que rejuvenesci uns 10 anos ou mais. Foi muito bom pra minha autoestima, hoje eu sou outra mulher e só tenho a agradecer esses profissionais tão competentes.

Aconselho todas as pessoas que queiram ficar mais bonitas e felizes com a sua aparência que procurem a Clínica Harmonia para fazer uma avaliação. Eu tenho certeza de que ninguém irá se arrepender.

## **Realizou harmonização facial em Maio/19**

Encontrei a Clínica Harmonia para fazer a remoção de uma tatuagem. Na consulta com o Dr. Carmelo, conversando sobre procedimentos, ele sugeriu uma harmonização facial e confiei na hora porque ele e toda a equipe me passaram muita segurança.

A harmonização foi muito tranquila de se fazer, não senti nenhuma dor. E os dias depois do procedimento também foram tranquilos e segui todas as orientações do Dr. Carmelo.

O resultado é incrível, não foi apenas uma transformação física, me tornei outra pessoa. Quem me conhece sabe que sempre fui muito motivado, mas a autoestima que ganhei não tem explicação. Hoje sou alguém mais confiante, sem contar que profissionalmente tive ainda mais visibilidade.

Pra quem está querendo fazer uma harmonização facial, sem dúvidas eu indico a Harmonia, que além de melhorar a autoestima, o resultado é sempre o melhor. Só tenho a agradecer toda a equipe, eles foram incríveis!

# Agora é a vez deles!

*A procura por procedimentos estéticos não é mais uma exclusividade feminina.*

A busca da autoestima também faz parte da vida dos homens, que estão cada vez mais interessados em procedimentos para melhorar a imagem e evitar que o envelhecimento apareça.

O mercado para o público masculino é cada vez mais amplo e a procura vai desde transplante capilar e procedimentos faciais, até a remoção de pelos e de tatuagens.



Dentre os **procedimentos mais procurados** pelos **homens** estão:

**TRANSPLANTE CAPILAR FUE E GERENCIAMENTO CAPILAR**

**HARMONIZAÇÃO FACIAL**

com procedimentos minimamente invasivos e cirúrgicos, como bichectomia e blefaroplastia; e não cirúrgicos, como preenchimento de ácido hialurônico e aplicação de toxina botulínica

**REMOÇÃO DE TATUAGEM**

**DEPILAÇÃO A LASER,**

principalmente para pelos das costas e parte inferior de barba

## Harmonização facial masculina

Outro ponto que chama muita atenção é a masculinização da face. Uma combinação de diversos procedimentos que promovem o contorno, definição e simetria das linhas do rosto.

Em geral, podemos salientar que a face masculina é caracterizada pelo queixo mais largo e pelo ângulo da mandíbula bem definida e quadrada, trazendo ao formato do rosto traços mais acentuados, que transmitem firmeza, maturidade e tornam a aparência mais forte.

## PREENCHIMENTO DE MANDÍBULA

Aparência atraente e marcante

O padrão de beleza vem se modificando ao longo dos anos e, hoje, o desejo de ter um rosto com traços mais definidos e delineados é a nova tendência. Neste sentido, homens e mulheres têm buscado cada vez mais novos procedimentos para atingir esse visual. E como reflexo, a estética responde com investimentos e pesquisas em novos métodos e tecnologias para garantir aos pacientes sempre o que há de melhor no mercado da beleza.

Neste contexto surge o preenchimento de mandíbula, com o objetivo de melhorar o contorno do rosto e torná-lo mais simétrico através do realce da linha mandibular. Em alguns casos onde não há sobra de pele, também proporciona um resultado semelhante a um lifting.

O preenchimento é feito com ácido hialurônico, substância já presente em nosso corpo e que, por isso, não oferece risco de rejeição. O procedimento oferece retorno imediato às atividades e o paciente consegue ver o resultado logo após a aplicação.

Para os homens, o preenchimento de mandíbula torna o rosto mais masculino e forte, proporcionando linhas retas, que transmitem firmeza e maturidade. Já para as mulheres, a definição da mandíbula torna os traços mais marcados e sensuais.





U.SK  
HYDRA BOOSTER

HYDRA+BIO IN ITS EXACT POINT.

O novo **U.SK HYDRA BOOSTER**, associado ao Drug Delivery Digital, **promove a hidratação de dentro para fora da célula e a estimulação da produção de colágeno**, proporcionando luminosidade e elasticidade, revitalizando a pele.



[underskin.com.br](http://underskin.com.br)

 @usk

VÁ DIRETO AO PONTO NA HIDRATAÇÃO.

CONSULTE SEU MÉDICO E SAIBA TUDO SOBRE O TRATAMENTO.

## Hidratação e firmeza sentidas na pele



**P**reservar a pele dos sinais do envelhecimento é um desejo cada vez mais fácil de conquistar, visto que a estética atua diariamente para proporcionar novas formas de proteção à derme. Nesse sentido, existe uma substância queridinha da estética, que atua para desacelerar a manifestação de aspectos como a flacidez e as linhas de expressão na face. E, dessa vez, não estamos falando do Botox®.

**Há alguns anos no mercado, o ácido hialurônico segue conquistando admiradores por onde passa, graças aos seus resultados superficazes para o rejuvenescimento facial. Essa substância é naturalmente produzida pelo organismo, que serve principalmente para lubrificar as nossas articulações.**

Isso porque, mesmo já estando presente no organismo, conforme o tempo passa, sua produção diminui, manifestando os efeitos de uma pele envelhecida, causando desconforto em muitos pacientes e assinalando a necessidade de buscar alternativas para a sua reposição. Aplicado sem a necessidade de cirurgia e sem oferecer riscos de rejeição, o ácido hialurônico é capaz de corrigir inúmeras imperfeições na superfície da pele.

Para a realização de procedimento estético com ácido hialurônico, é importante estar atento também à procedência do produto para garantir mais segurança à sua saúde. Além disso, a durabilidade varia de um ano e meio a dois anos, sem a necessidade de retoques.

## USOS DO ÁCIDO HIALURÔNICO

Encontrado de diversas formas no mercado, o ácido hialurônico pode ser utilizado isoladamente em procedimentos estéticos minimamente invasivos, como também pode ser combinado com outras substâncias para a composição de cremes e cosméticos. **Confira abaixo seus usos e benefícios:**

- **Injetado:** é utilizada para aplicar a substância embaixo da pele, através de microinjeções que intensificam e prolongam a hidratação da pele.
- **Preenchimento:** realizado por meio de uma agulha extremamente fina, o ácido hialurônico é aplicado para atenuar linhas de expressão, preencher rugas ou aumentar os lábios e corrigir imperfeições do nariz.
- **Bioplasta:** é indicada para corrigir imperfeições e desvios na pele. É conhecida como “plástica sem cirurgia”, graças a seus resultados superficazes à pele.
- **Cremes:** utilizados para aumentar a capacidade de absorção de água pela pele, proporcionam hidratação e disfarçam o surgimento de rugas finas.

A Allergan é uma das maiores companhias farmacêuticas do mundo, reconhecida pelo seu comprometimento com a segurança dos seus produtos e pelos constantes monitoramentos do seu portfólio. O **Dr. Carmelo Occhipinti**, proprietário da Clínica Harmonia, foi nomeado Speaker da Allergan, a fim de promover a marca no Brasil e no mundo.

# SUAVIZANDO RUGAS E LINHAS DINÂMICAS

*Ter uma pele lisinha e livre de rugas é o que tem motivado milhares de pessoas em todo o mundo a realizar a aplicação de **toxina botulínica**, que hoje é um dos principais procedimentos estéticos da atualidade.*

De maneira geral, o Botox® age paralisando o músculo, evitando seus movimentos e a formação de rugas e linhas dinâmicas, causadas pelas contrações musculares.

Quando as rugas já existem, o relaxamento da musculatura promovido pelo Botox®, permite suavizar vincos e atenuar marcas, proporcionando uma pele muito mais jovem ao paciente. Mas se engana quem pensa que a substância é indicada somente para pessoas com mais idade. De acordo com pesquisas, a partir dos 25 anos de idade ocorre uma diminuição das

fibras de colágeno e elastina no organismo, que são responsáveis pela sustentação da pele, podendo manifestar flacidez e levar à formação de rugas.

Por essa razão, cada vez mais jovens estão buscando esse procedimento, seja para evitar a ação do tempo na pele ou corrigir possíveis sinais que já estejam surgindo. A toxina botulínica proporciona resultados eficazes quando aplicada nas rugas da testa e do queixo; glabella (região entre as sobrancelhas); linhas ao redor dos olhos e nas axilas para tratamento da hiperidrose (suor excessivo).

## USOS DO BOTOX®

*Além da função estética para a correção de rugas, o Botox® também pode ser utilizado para:*

- Redução da sudorese em caso de hiperidrose ou bromidrose.
- Controlar o bruxismo.
- Diminuir dor de cabeça ou enxaqueca.
- Promover um sorriso mais harmonioso, diminuindo a aparição da gengiva (chamado de sorriso gengival).

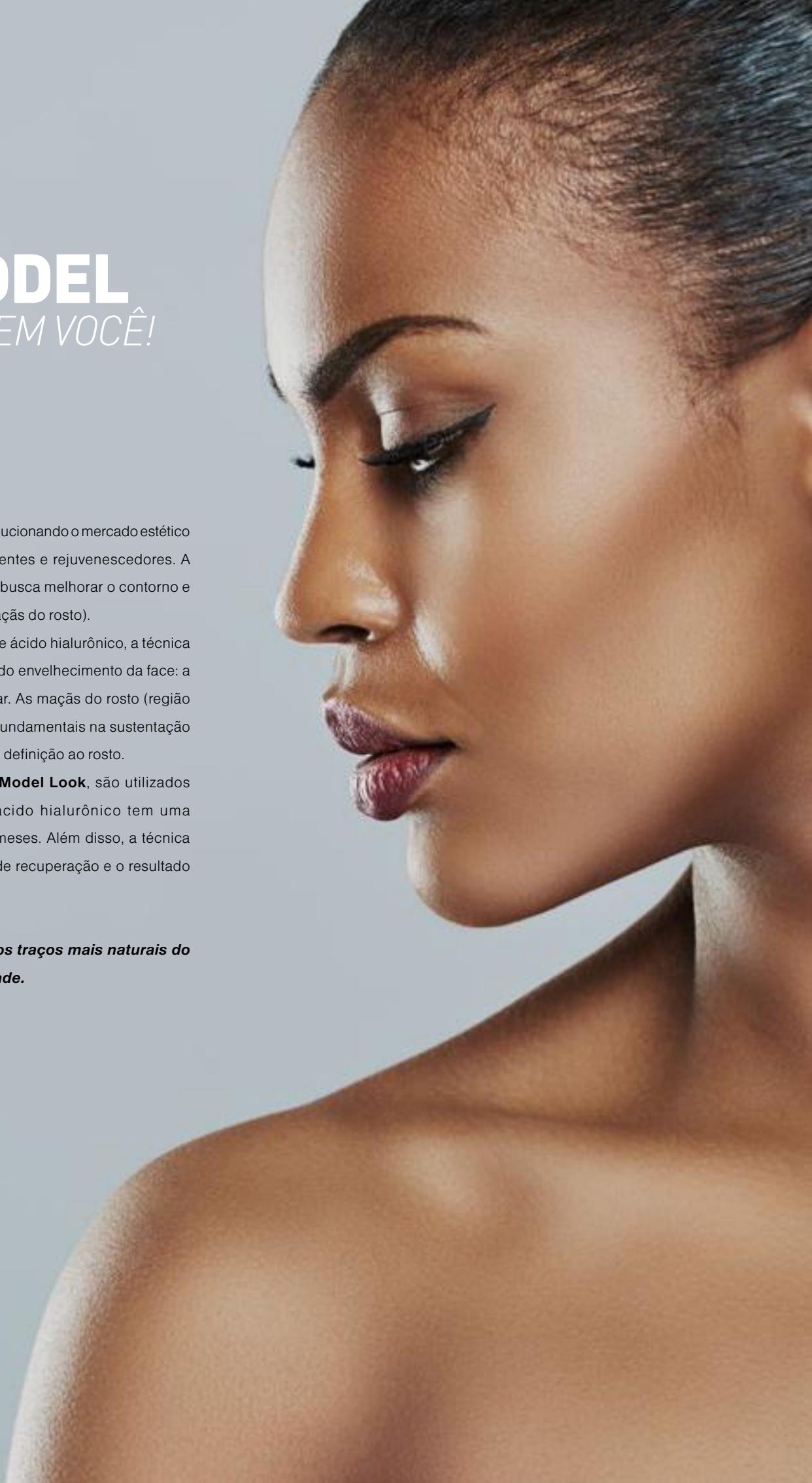
# DESPERTE A **TOP MODEL** QUE EXISTE EM VOCÊ!

O **Top Model Look** vem revolucionando o mercado estético com seus resultados surpreendentes e rejuvenescedores. A principal indicação é para quem busca melhorar o contorno e a definição da linha do blush (maçãs do rosto).

Feito com preenchimento de ácido hialurônico, a técnica trata uma das principais causas do envelhecimento da face: a perda de gordura na região malar. As maçãs do rosto (região malar) e a parte zigomática são fundamentais na sustentação da face, e trazem luminosidade e definição ao rosto.

Para a realização do **Top Model Look**, são utilizados pontos do MD Codes™, e o ácido hialurônico tem uma durabilidade média de 12 a 24 meses. Além disso, a técnica não demanda nenhum período de recuperação e o resultado é visível já após a aplicação.

***O tratamento evidencia os traços mais naturais do rosto, sem perder a naturalidade.***



# PREENCHIMENTO LABIAL

## ***Da prevenção ao famoso bocão***

O desejo de lábios mais jovens e delineados não tem idade nem restrição. O preenchimento labial é uma das técnicas mais versáteis de beleza, que contribui tanto para auxiliar na prevenção ao surgimento de rugas, quanto para proporcionar lábios mais simétricos e volumosos.

O procedimento minimamente invasivo é realizado com ácido hialurônico, considerando as características e objetivos de cada paciente, para que o resultado combine com o restante do rosto. O preenchimento labial é um dos procedimentos mais realizados na harmonização facial.

## ***Os tipos de preenchimento labial***

A versatilidade do preenchimento labial é um dos motivos pela sua alta procura. Afinal, tanto para quem deseja corrigir assimetrias nos lábios quanto recuperar o contorno da boca, a técnica entrega resultados superiores e naturais, sem afetar a rotina do paciente.

Pessoas com rugas ao redor da boca, conhecidas como “códigos de barra”, podem se beneficiar da técnica, já que o ácido hialurônico atenua as rugas periorais e hidrata a pele, deixando a aparência muito mais jovem.

O preenchimento também apresenta ótimos resultados para quem sofre com lábios finos ou assimétricos. Nesses casos, o ácido hialurônico é aplicado com o objetivo de projetar e uniformizar a boca, hidratando a pele dos lábios e definindo região, como o “arco do cupido”, proporcionando elevações harmônicas, que destacam as proporções dos lábios e minimizam o surgimento das rugas.



Fotos: Sílvia Abreu

Fernanda Longhi, 30 anos, arquiteta e urbanista.  
Fez preenchimento labial na Clínica Harmonia.



harmonia

ESTES SÃO OS MÉDICOS  
QUE DEIXAM SUA  
BELEZA EM HARMONIA,  
COM DEDICAÇÃO,  
CONHECIMENTO, CIÊNCIA  
E MUITO CARINHO!

Dra. Patrícia Tizatto  
CRM 41268

Dr. Marcos Vinícius Magalhães  
CRM 47383

Dra. Mariana Losso  
CRM 35448

Dr. Carmelo Occhipinti Filho  
CRM 37758



# Cuidados com as mãos em tempos de **Coronavírus**

*Na atual situação da pandemia, precisamos dar conta de muitos desafios e lidar com mudanças de hábitos, que podem não ser tarefas fáceis.*



Por **Dra. Mariana Losso** - CRM 35448 | RQE 33622

Além da lavagem correta das mãos, o uso contínuo do álcool em gel é um elemento a mais que estamos tendo que lidar. E embora ele seja fundamental no combate ao vírus, o álcool provoca ressecamento da pele, que além de prejudicar a estética das mãos, pode levar à descamação, envelhecimento precoce, irritações e infecções. Portanto, a hidratação passou a ser uma medida não só de beleza, mas de saúde.

E além do álcool em gel, as mãos são continuamente expostas a inúmeros fatores prejudiciais, como o sol, a poluição e outras

agressões do cotidiano. Além disso, geralmente as pessoas esquecem de cuidar adequadamente das mãos com protetor solar e hidratantes, e não têm o hábito de usar luvas com fator de proteção UV. Tudo isso contribui para o aparecimento de rugas, flacidez, alteração da textura da pele e surgimento de manchas.

**Nessa época de pandemia, a higiene e a proteção devem vir em primeiro lugar, mas não podemos deixar de lado a nossa autoestima e bem-estar.**

## Cuidados preventivos e não invasivos

O uso de protetor solar é essencial, do mesmo jeito que passamos no rosto, pescoço e colo. E precisamos ter cuidado redobrado nas reaplicações, ainda mais agora, com tantas lavagens extras.

Falando em lavar as mãos, sugiro usar sabonetes neutros ou hidratantes, e sem perfume, por não removerem tanto os lipídios naturais que protegem e hidratam a nossa pele.

Quanto aos hidratantes, os ideais são os que possuem ativos que aumentam a barreira de proteção da pele, como ureia, ceramidas e manteiga de karité. Uma dica: a aplicação do creme hidratante deve ser feita após o uso do álcool em gel, finalizando com o protetor solar.

## Tratamentos estéticos para as mãos

Os procedimentos para as mãos são vastos, e lembrando que a Clínica Harmonia oferece todos eles!

Os **bioestimuladores e preenchedores à base de ácido hialurônico** fazem o papel da produção do colágeno e da volumização, deixando as mãos com aparência mais jovem.

A **luz pulsada** e os **lasers CO<sub>2</sub> e Nd:YAG** também estimulam o colágeno e atenuam as manchas.

E os peelings químicos promovem uma renovação celular, melhorando o aspecto geral da pele.



Quer saber mais? Então confira o vídeo com dicas exclusivas da Dra. Mariana Losso.





Você já conhece todas as indicações da linha Rennova?

- ESTIMULE
- VOLUMIZE
- HIDRATE
- HARMONIZE



- Rennova Skinboosters
- Rennova Fill (com ou sem Lidocaína)
- Rennova Lift (com ou sem Lidocaína)
- Rennova Deep (com Lidocaína)
- Rennova Ultra Deep Volume (com ou sem Lidocaína)
- Rennova Diamond (Hidroxiapatita de Cálcio)
- Microcânulas Soft Fil
- Rennova Injection Training



**FRETE GRÁTIS**  
PARA TODO O BRASIL!

[www.ecdmed.com.br](http://www.ecdmed.com.br) @ecdmed\_  
0800 591 0328 atendimento@ecdmed.com.br

+55 (51) 99926-1983

RENNOVA

# TECNOLOGIA A SERVIÇO DA SUA BELEZA

A estética não para nunca, está sempre investindo em pesquisas e tecnologias para suprir as demandas dos pacientes com relação à saúde da pele. E nada melhor do que poder desfrutar de todos os benefícios que ela oferece, não é mesmo? Na Clínica Harmonia, você encontra todas as tecnologias que estão em alta no mercado, pensadas exclusivamente para realçar o que há de mais belo em você. Confira:

## 1 ACCUTYTE®

Tecnologia indicada para promover o efeito lifting (facial e corporal) e tratar a flacidez na pele. Em geral, não possui nenhuma restrição com relação ao fototipo ou à condição de bronzeamento da pele do paciente, como acontece no caso dos lasers, por exemplo. Além disso, a tecnologia atua com precisão direta sobre a musculatura superficial da face (SMAS) e pescoço, induzindo ao processo inflamatório específico. Os procedimentos com Accutyte® não são invasivos e não demandam tempo de recuperação do paciente.



1 ACCUTYTE®

## 2 BULGE HAIR RESTORATION

Tecnologia de última geração que realiza um diagnóstico completo do paciente, e a partir dele faz uso dos mais modernos recursos para o tratamento capilar, sendo considerado o mais eficiente no combate à queda de cabelo. Com agulhas banhadas a ouro e sistema de pistolas para aplicação de mesoterapia, a tecnologia do aparelho utiliza laser de baixa frequência para estimular os folículos capilares a saírem do estado de hibernação, fortalecendo e estimulando o crescimento dos cabelos e desempenhando efeito restaurador.

## 3 CELLUTEC®

Também chamada de Endermoterapia Vibratória, esse equipamento atua na eliminação de toxinas do organismo e redução da celulite e da gordura localizada de forma não invasiva, com comprovada efetividade na melhoria do contorno corporal. O Cellutec® tem entre suas principais indicações o contorno facial e a drenagem linfática, mas também é conhecido por auxiliar a redução da retenção de água, favorecendo o funcionamento dos sistemas venoso e linfático, sendo capaz de moldar o corpo e reduzir o seu volume.

## 4 COOL SHAPING™

Tecnologia eficaz para a redução de gordura, melhora da celulite e remodelação corporal. Atua por meio do resfriamento intenso e localizado, onde as células de gordura são degradadas com o frio e eliminadas pelo metabolismo de forma natural. Em geral, o Cool Shaping™ é indicado para gordura localizada no abdômen, flancos, culotes, interior de coxas e braços, e seus resultados começam a surgir duas semanas após a aplicação. Além disso, após o procedimento, não é necessário que o paciente interrompa suas atividades.

## 5 CRIOFREQUÊNCIA

Aparelho indicado para a região da face e do corpo, sendo eficaz no tratamento da gordura localizada, flacidez facial e corporal e da celulite. É a única tecnologia do mercado com ponteira ultracongelada, que esfria a epiderme a 10 graus negativos, provocando a lipólise e a contração imediata do colágeno. Esta tecnologia possui mais potência que uma radiofrequência convencional, apresentando resultados mais rápidos e duradouros.

## 6 DUAL DEEP®

Tecnologia indicada para o tratamento de pigmentação e textura, linhas finas, poros dilatados, rugas profundas, cicatrizes e flacidez. Com alto poder de regeneração, o aparelho atua de forma eficaz no combate aos sinais do envelhecimento na pele, apresentando resultados com alto índice de satisfação entre os pacientes. Após o procedimento, o Dual Deep® necessita de um tempo menor de recuperação em comparação às demais tecnologias e garante a realização de tratamentos com maior segurança para a sua pele.

## 7 ETHEREA MX®

Tecnologia que caracteriza o conceito de plataforma expansível, aliando em um único equipamento a possibilidade de uso de diversos espectros de luzes. Além de incorporar a melhor e mais completa tecnologia de IPL do mercado, os handpieces possuem todos os tamanhos de spot ajustáveis, possibilitando mais de 70 indicações de tratamentos, tais como remoção de tatuagem, peeling térmico, tratamento intraoral para tightening e laser lifting, tratamento íntimo, melasma e lesões pigmentares.



2 BULGE HAIR RESTORATION



3 CELLUTEC®



4 COOL SHAPING™



5 CRIOFREQUÊNCIA



6 DUAL DEEP®



7 ETHEREA MX®

### 8 HYGIALUX®

Laser de baixa intensidade indicado para tratamentos fototerápicos como método não-cirúrgico e seguro. Em geral, costuma ser utilizado no tratamento de acne, manchas, sinais do envelhecimento, cicatrização e pós-cirúrgico, podendo o equipamento atuar de maneira isolada ou combinada com outros tratamentos, a fim de complementar seus resultados. Sua tecnologia emite uma luz com diferentes comprimentos de onda, que atingem células específicas, garantindo mais segurança à sua pele e resultados satisfatórios.

### 9 MILESMAN®

O Laser de Diodo da plataforma Milesman® é indicado para a remoção definitiva de pelos, pois atua de forma rápida e eficiente sob o folículo em peles de qualquer fototipo, inclusive bronzeadas, o que permite sua utilização em qualquer época do ano. Além disso, a tecnologia do Milesman® possui dois handpieces, o já conhecido ET e o novo HS (High Speed), que incorpora a tecnologia assistida de vácuo e área de tratamento de 22x35mm, possibilitando a realização de tratamentos mais rápidos e menos desgastantes.

### 10 POWERSHAPE PLATFORM®

Indicado para a redução de medidas, tratamento da flacidez e remodelagem corporal, o Powershape gera calor no tecido subcutâneo, promovendo a ativação dos fibroblastos, que produzem novas fibras de colágeno (responsáveis pela firmeza e sustentação da pele). Além disso, a tecnologia também auxilia na redução de gordura localizada através das propriedades físicas do ultrassom de alta potência, garantindo uma melhora na textura da pele e efeito modelador com diminuição da quantidade de gordura.

### 11 SPECTRA LASER TONING™

Reúne a mais alta tecnologia nos tratamentos a laser, fornecendo seis comprimentos de onda, que agem através de pulsos ultrarrápidos e de forma fotomecânica. O Spectra possibilita tratamentos que vão muito além da luz pulsada e do laser fracionado não ablativo, pois permite acoplar diversas ponteiros para enriquecer as opções de tratamento, sendo indicado para os casos de melasma, rosácea, acne, manchas, poros abertos, remoção de tatuagem ou para quem deseja amenizar os efeitos do tempo na pele de maneira eficaz.

### 12 VISIA®

Também chamado de analisador de pele, esse equipamento gera imagens digitais com a luz ultravioleta, que detecta marcas às vezes invisíveis a olho nu. Além de escanear a superfície cutânea detectando os mínimos detalhes, o aparelho também tem a capacidade de penetrar até a derme (camada intermediária da pele), mostrando possíveis alterações. O aparelho possui ainda um banco de dados que arquiva todos os exames do paciente, permitindo o acompanhamento dos resultados obtidos após o tratamento.

### 13 ZWAVE

Aparelho indicado para tratamentos que auxiliam no combate à celulite, redução da flacidez e medidas, e na definição do contorno corporal. O ZWave gera ondas de choque que massagem a pele, aumentam o processo metabólico, melhoram o retorno venoso e linfático, e promovem a quebra da gordura dentro das células. Além disso, o equipamento também estimula a formação de colágeno na pele e do tecido conjuntivo cutâneo, e possui aprovação pelo FDA (Food and Drug Administration) para o tratamento da celulite.



8 HYGIALUX®



9 MILESMAN®



10 POWERSHAPE PLATFORM®



11 SPECTRA LASER TONING™



13 ZWAVE



12 VISIA®

# PADRÃO DE BELEZA (?)

## A MODA É SER FELIZ, DO JEITO QUE VOCÊ QUISER

De acordo com o Dicionário, padrão é um “modelo estabelecido cuja aprovação por consenso geral ou por autoridade oficial serve de base de comparação”. Mas quando o assunto é beleza, é correto que ela seja guiada por apenas um modelo estético, quando cada pessoa é única nas suas características?

Claro que o nosso cotidiano exige uma série de padrões para que nos organizemos enquanto sociedade e possamos estipular conceitos do que é certo ou errado. Padrões linguísticos e numéricos são essenciais para nossa comunicação e sociabilização; além de outros modelos que precisamos seguir na nossa rotina, como padrões de vestimenta de acordo com eventos e situações, por exemplo. Até mesmo os padrões de beleza que surgiram ao longo do tempo foram importantes para marcar épocas e costumes, mas foram implacáveis com aqueles que não os seguiam. A beleza – principalmente a feminina – sempre foi padronizada como um “ideal” a ser atingido por todas as pessoas, e as que não se enquadravam eram consideradas feias, impróprias e até mesmo pecadoras. Vamos ver alguns padrões de beleza na História e como eles influenciaram o comportamento e a sociedade de cada época.

### RENASCIMENTO

O culto ao corpo retorna e o ideal de beleza feminino eram mulheres com longos cabelos, formas roliças e barriga pronunciada.

### PRÉ-HISTÓRIA

O primeiro padrão de beleza que temos referência é a Vênus de Willendorf, uma escultura com cerca de 28 mil anos. Ela expõe o ideal de beleza feminino da época, onde mulheres gordas eram consideradas ideais pois seriam melhores procriadoras e representavam a fartura do grupo a que pertenciam.

### GRÉCIA ANTIGA

Foi em 1200 a.C. que tivemos o primeiro padrão de beleza masculino. Naquela época, todos os homens eram obrigados a frequentar academias para desenvolver um corpo forte e sarado, a fim de servir o exército.

### IDADE MÉDIA

Por influência da Igreja, hábitos de higiene e cuidados com o corpo foram considerados pecaminosos. As mulheres deviam andar cobertas e a figura da Virgem Maria era usada como a imagem ideal.



### SÉCULO XX

A imagem feminina só ganhou mais liberdade a partir daqui. Os espartilhos começaram a ser abandonados e as mulheres conquistaram mais independência na escolha do corte de cabelo, da maquiagem, das roupas e do comportamento.

*A beleza - principalmente a feminina - sempre foi padronizada como um “ideal”*



### HOLLYWOOD

A indústria cinematográfica continua com forte influência sobre os padrões estéticos, mas nunca como nos anos 1940 e 1950. As curvas e os quinhos a mais de Marilyn Monroe, e o estilo rebelde e largado de Marlon Brando ditaram a beleza da época.

### 1960 – 2000

As décadas seguintes à Era de Ouro de Hollywood variaram muito no quesito beleza. Tivemos a moda hippie e o visual andrógono em 1960 e 1970; a era da malhação e do exagero nos anos 1980 e a magreza como ideal da forma feminina, nos anos 1990, com as primeiras supermodelos Cindy Crawford e Naomi Campbell.



## A BELEZA NA ATUALIDADE

Ainda temos padrões? Sim, temos. Mas hoje a beleza é muito mais democrática e o seu ideal não se concentra apenas na imagem e na forma, mas no sentimento.

Os procedimentos estéticos, há um tempo, eram bastante impositivos também. Geralmente eles eram realizados para deixar o paciente parecido com quem tinha o ideal de beleza da época. Por isso houve tanto preconceito com alguns procedimentos estéticos, já que as pessoas pensavam que todo mundo ficava igual (e artificial). Hoje, a realidade é outra. As tecnologias, produtos e procedimentos são executados visando a satisfação pessoal e a autoestima de cada

paciente, independente do padrão de beleza da moda ou do que os outros acham bonito.

Isso também é reflexo da nossa época. Embora os cuidados com a beleza e a saúde continuem em alta, é o sentir-se bem na própria pele que mais importa. Empresas de produtos de beleza e de estética, influencers e a indústria da moda marcam cada vez mais presença nesse conceito, deixando de impor modelos, regras e tamanhos para que todos se sintam bem do jeito que são; e pregando que, quando alguém sentir o desejo de melhorar ou mudar algo, que seja para si, e não para o outro.

## O PADRÃO DE BELEZA É A FELICIDADE

Todos os padrões se enquadram na Clínica Harmonia. Não importa o corpo, o rosto ou as proporções do paciente, o nosso objetivo é deixar cada um feliz com a própria imagem. É com base no que deixa as pessoas insatisfeitas e na imagem que elas querem ter que desenvolvemos os protocolos de tratamentos, personalizados para cada paciente. Nosso objetivo não é deixar todo mundo no padrão de beleza estabelecido socialmente, mas deixar todo mundo feliz com o padrão que cada um escolheu pra si.

O visagismo é peça-chave nesse processo. Depois de ouvir as insatisfações e anseios do paciente, cabe ao médico avaliar o rosto do paciente como um todo, e determinar os melhores tratamentos para que o resultado seja harmonioso e natural. O médico tem o dever de dizer “não”, de sugerir e principalmente de promover a beleza da melhor forma. Na Clínica Harmonia, o padrão de beleza é a felicidade do paciente.



# DEIXE AS ESCOLHAS DO PASSADO PARA TRÁS!

REMOÇÃO DE TATUAGEM E DE MICROPIGMENTAÇÃO

Você já sentiu aquele arrependimento pelo desenho marcado na pele, seja pela tinta enfraquecida, borrada ou simplesmente pela tatuagem não fazer mais sentido para você e seu estilo de vida atual? Isso tem solução!

**A Remoção de Tatuagem e de Micropigmentação garante resultados de forma rápida e sem riscos ao paciente. Na Clínica Harmonia, o procedimento é realizado com o que há de mais avançado no mercado, o ND Yag do Spectra Laser Toning™, plataforma de referência mundial em remoção de tatuagens com certificação pelo FDA (EUA) e pela ANVISA (Brasil).**

As ondas do laser atuam para identificar os pigmentos de tinta e agem diretamente sobre eles, preservando o tecido saudável ao redor do desenho. Cada sessão tem duração média de 30 a 45 minutos e sua quantidade é definida pelo médico, podendo variar conforme o tamanho do desenho, a cor do pigmento e a sensibilidade da pele.

O ND Yag é aplicável em todos os tipos e tons de pele. A diferença é que em peles negras ou bronzeadas são necessárias mais sessões devido ao menor contraste da tinta com a pele, que dificulta a identificação do pigmento pelo laser. Também vale lembrar que a Remoção de Tatuagem e Micropigmentação pode ser realizada em todas as partes do corpo, inclusive em áreas mais sensíveis como na região dos olhos e da boca. Chega de desculpas! Essa é a sua oportunidade de deixar o passado (de vez) no passado.



Manchas, agora só ficam as  
que você realmente quer.



S P E C T R A  
Laser Toning™



Equipamento com tecnologia exclusiva para o tratamento de

Melasma | Melanose | Remoção de tatuagem | Olheiras | Acne | Poros dilatados | Sardas



Harmonia Caxias  
EQUIPAMENTO DISPONÍVEL

## DEPILAÇÃO A LASER

*Pele lisa, saudável e sem pelos*

**S** seja para acabar com as dolorosas depilações com cera ou com a incômoda lâmina de barbear, o laser pode ser seu melhor aliado na busca por uma pele lisinha.

Na Clínica Harmonia, a depilação é feita com Laser de Diodo da plataforma Milesman®, que atua de maneira rápida e segura para a eliminação dos pelos. Ela possui uma ponteira que protege a pele através do seu resfriamento, enquanto o feixe de luz emitido pelo laser atinge apenas a raiz do pelo, paralisando a reprodução e o crescimento dos folículos.

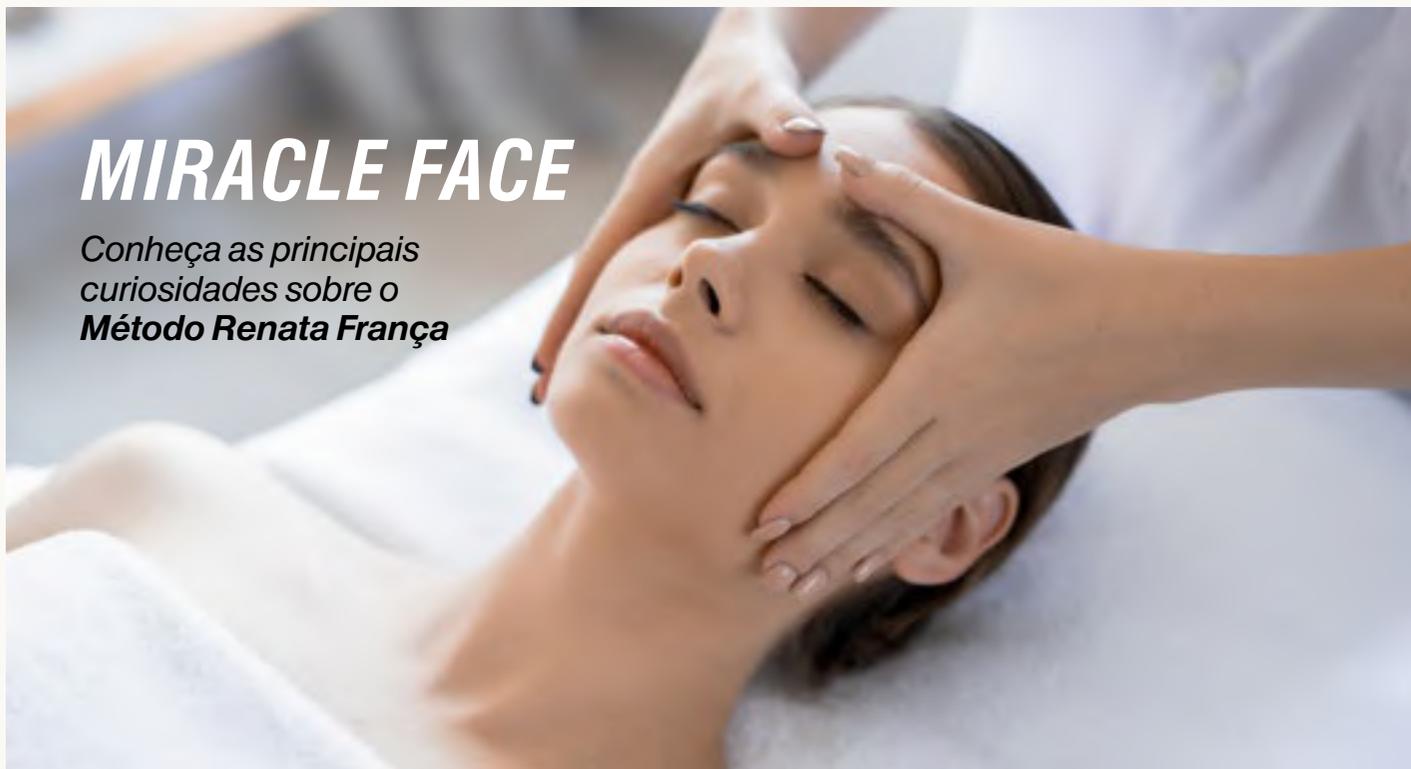
A depilação a laser pode ser realizada em todos os tipos de pele, e em diferentes regiões do corpo como, por exemplo, buço, axilas, pernas e, até mesmo, na barba. No caso da aplicação do laser em peles negras ou escuras, sua intensidade deve ser diminuída para evitar que a melanina da pele capte luz e desenvolva manchas.

**CUIDADOS NECESSÁRIO PARA  
DEPILAÇÃO COM LASER DE DIODO:**

- É necessário um intervalo de pelo menos 30 dias entre cada sessão realizada para que pelos em fase de crescimento possam ser atingidos.
- A exposição da pele ao sol deve ser evitada durante todo o tratamento para evitar o surgimento de manchas.
- A busca por um profissional de confiança com atendimento em ambiente seguro é fundamental para obter resultados mais eficazes.

# MIRACLE FACE

Conheça as principais curiosidades sobre o **Método Renata França**



Caracterizada como uma massagem manual que estimula o sistema linfático, a drenagem linfática já é velha conhecida no universo da beleza e estética, e tem como principal benefício a eliminação do excesso de líquidos e toxinas do organismo, que depois são expelidos pela urina. A técnica é indicada para o tratamento da celulite, inchaço ou linfedema, podendo também ser utilizada no pós-operatório de cirurgias, inclusive intervenções plásticas.

Partindo deste conceito de massagem modeladora, foi criada a Miracle Face - método Renata França, uma técnica de massagem

para drenar o inchaço e promover um novo contorno ao rosto, delineando características únicas no semblante de homens e mulheres. Indicada para festas, noivados e para o dia a dia, a técnica é a principal opção para quem deseja deixar a pele viçosa e com traços bem marcados.

Com resultado imediato, a massagem facial desincha, acentua as formas do rosto e ainda promove a revitalização natural da pele. E para quem deseja obter um resultado ainda melhor, além da Miracle Face também é possível realizar a drenagem linfática corporal ou a massagem modeladora corporal método Renata França.

## COMO FUNCIONA?

A Miracle Face é aplicada com movimentos mais firmes, fortes e rápidos, a fim de atingir as camadas mais profundas da pele e promover o efeito lifting imediato. É possível afirmar que a principal diferença entre a drenagem linfática tradicional para o método Renata França são as manobras realizadas durante sua aplicação, uma vez que o local em que normalmente se estimula os gânglios é alterado, fazendo com que o edema seja liberado muito mais rápido.

A técnica regenera os tecidos, melhora a oxigenação sanguínea e ainda proporciona resultados imediatos. E o melhor: além de promover benefícios externos eficientes, a técnica também é capaz de transmitir a sensação de relaxamento e bem-estar. Um verdadeiro up no visual e na autoestima!

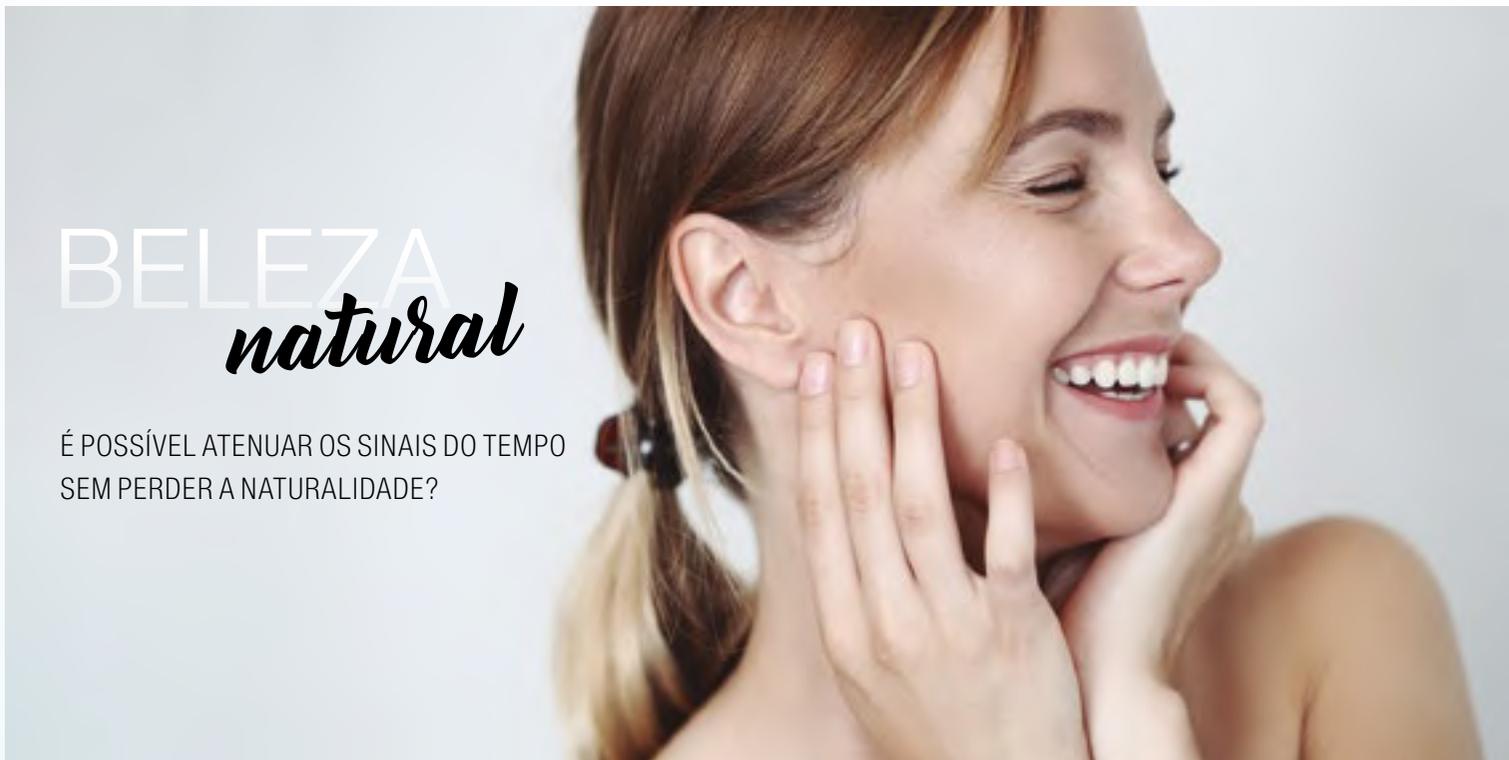
## MIRACLE FACE NA PRÁTICA

Massoterapeuta há 15 anos, a empresária **Silvana Motta** disponibiliza em seu centro estético, localizado em Caxias do Sul - RS, as famosas técnicas de drenagem linfática e massagem modeladora da expert Renata França. A Miracle Face, que já era queridinha entre celebridades como Bruna Marquezine e Marina Ruy Barbosa, agora também é sucesso entre as gaúchas. Com formação para drenagem linfática e massagem modeladora, além de atualizações constantes na área, Silvana garante que **“o resultado é imediato, instantâneo e realmente impressiona!”**.



### Centro Estético Silvana Motta

Av. Therezinha Pauletti Sanvitto, 208 - sala 718  
Bairro Sanvitto - Caxias do Sul - RS  
Fone (54) 99637.6134



# BELEZA *natural*

É POSSÍVEL ATENUAR OS SINAIS DO TEMPO SEM PERDER A NATURALIDADE?

Manter a pele firme e livre de rugas pelo máximo de tempo possível é o desejo de praticamente todas as pessoas. Porém, mesmo com a grande quantidade de tratamentos estéticos, produtos e profissionais disponíveis, ainda existe o receio por parte das pessoas de perder os traços naturais e ter um resultado artificial se fossem submetidas a algum procedimento.

Esse medo é justificável, já que há alguns anos, principalmente depois do surgimento e popularização do uso de procedimentos estéticos exagerados, os pacientes realmente ficavam com uma aparência artificial, perdendo os traços característicos e obtendo

um resultado que não trazia de volta a autoestima. Em casos extremos, a pessoa podia inclusive ser alvo de piadas pelo “visual repuxado”.

Mas hoje, graças à tecnologia, aos avanços da estética e à evolução profissional dos médicos, esse medo já pode ficar no passado. Os tratamentos e procedimentos minimamente invasivos, quando realizados por profissionais conceituados e em clínicas de qualidade, devolvem a aparência jovem sem que o paciente perca seus traços originais. Afinal, cada beleza é única e é assim que ela deve ser mantida.

## RELAÇÃO MÉDICO PACIENTE

Um dos primeiros passos para que os procedimentos tenham resultados naturais é a relação de confiança estabelecida entre o médico e o paciente. Quem procura os consultórios médicos precisa alinhar as suas expectativas dentro do que é possível realizar.

## VISAGISMO É A ARTE DE EMBELEZAR

O visagismo não leva em conta apenas os procedimentos em si, mas também abrange uma série de características do paciente, como estilo de vida, preferências e traços de personalidade.

Essa personalização nos tratamentos é uma das etapas que vão proporcionar resultados individuais e harmônicos na criação de uma imagem pessoal personalizada.

## MD CODES™

A técnica do MD Codes™ é uma das mais usadas por médicos ao redor do mundo para proporcionar resultados naturais aos pacientes. Consiste em um mapeamento da face por meio de pontos, para a posterior aplicação de toxina botulínica e/ou ácido hialurônico, levando em consideração as feições naturais de cada pessoa e os pontos onde precisa haver intervenções.

O MD Codes™ já faz uma personalização de forma natural, uma vez que o mapeamento é único para cada rosto, assim como as técnicas e quantidades de produtos para cada intervenção.



## TÉCNICA NORTE-AMERICANA

Um pouco mais antiga, mas ainda bastante eficaz se associada a outras formas de tratamento, é a técnica dos 3 R's. Desenvolvida por dermatologistas dos Estados Unidos, ela consiste em 3 passos básicos que tornam possível controlar as melhorias gradualmente, dando tempo para que o paciente adapte-se aos resultados, mantendo os traços característicos. Os 3 R's são:

**R1 - Renovar:** renovar a pele significa tratar as manchas, principalmente as ocasionadas pela idade e pela exposição solar; atenuar as rugas e recuperar a firmeza do rosto. Lasers e peelings são muito usados nessa etapa.

**R2 - Relaxar:** o relaxamento da face atua diretamente nas rugas dinâmicas, aquelas que se formam pela mímica facial. Para tratá-las, é necessário atuar na musculatura facial, com a toxina botulínica.

**R3 - Recuperar:** com o tempo, o rosto vai perdendo volume, e é isso que deve ser recuperado. As partes preenchidas são as que apresentam sombras e o tratamento é feito geralmente com preenchimento de ácido hialurônico. Além de volume, a técnica também redefine os contornos faciais, hidrata profundamente a pele e estimula a produção de colágeno.

## BIOESTIMULADORES DE COLÁGENO

Uma das mais recentes inovações da estética, os bioestimuladores de colágeno são ideais para quem ainda tem receio de perder a naturalidade nos procedimentos. Além de não dar volume ao rosto, esses produtos tratam a pele de dentro pra fora, promovendo uma intensa hidratação e estimulando a produção de colágeno. Esse efeito gera uma aparência mais jovem e descansada de forma gradual e extremamente natural.



### Lembre-se!

Um bom tratamento estético é aquele em que as outras pessoas notam que o paciente rejuvenesceu, mas não sabem dizer especificamente o quê ou qual parte do rosto melhorou. E isso só acontece quando o resultado é natural, que elimina expressões negativas, como tristeza e cansaço; atenua os sinais do envelhecimento; melhora proporções e deixa o rosto inteiro simétrico e harmônico.

## NA PASSARELA, KARINA FLORES

*Destaque por sua beleza marcante e curvas bem definidas, a modelo **Karina Flores** (31) iniciou sua carreira aos 12 anos em Blumenau, cidade onde cresceu, e logo se destacou em concursos de beleza no estado de Santa Catarina. Determinada, Karina também é reconhecida pela competência e dedicação em seus trabalhos e, para quem pensa que seus sonhos param por aí, ela afirma que ainda deseja atuar como empresária no ramo da moda, universo que tanto ama e que não pretende sair nunca mais.*



**D**esde a infância, Karina sempre foi uma criança espontânea, brincava de desfilhar, fazia poses e sonhava um dia ser Paqueta da Xuxa. Com o tempo esse sonho acabou ficando de lado, expandindo seus horizontes e fazendo com que mesmo distante do palco da Rainha dos Baixinhos, Karina descobrisse um novo lugar para brilhar: as passarelas.

Tudo começou com 10 anos, quando fez seu primeiro book fotográfico. Depois disso, Karina começou a realizar trabalhos para empresas locais e participar de concursos de beleza, como o “Garota Verão”, onde foi finalista representando a cidade de Blumenau. Quando completou 15 anos, partiu rumo a São Paulo para modelar pela empresa Elite Model que, mesmo sem saber, seria o seu pontapé inicial para as passarelas do Brasil e do exterior.

Daí em diante, Karina fez participações em campanhas publicitárias de marcas conceituadas no mercado nacional, como Nescau, Taiff, Indulto

Jeans, Seduzione e D’lume. Além das campanhas e comerciais de TV, a modelo também foi capa e estampa de editoriais importantes como as revistas Elle, Cláudia e Nova, que levaram o nome de Karina muito além do que ela poderia imaginar. Quando questionada sobre um trabalho inesquecível, Karina afirma:

**“É difícil falar só de um, tenho muitas histórias legais e trabalhos importantes na minha trajetória. Um que marcou bastante foi a campanha Otto na Alemanha, uma das minhas primeiras campanhas internacionais. Eu não falava inglês e achava que entendia alemão, pois meu pai falava comigo desde criança, mas a comunicação não era fácil, então foi na mímica e no improviso mesmo (risos). Lembro que o trabalho foi com uma grande equipe, ótimos fotógrafos e várias modelos famosas que, inclusive, me chamaram várias vezes depois, foi incrível!”**

## A VIDA POR TRÁS DOS HOLOFOTES

Para mim, harmonia é estar de bem com a vida, com saúde e paz, em busca dos seus objetivos e sonhos.



Apesar de hoje contar com uma trajetória de sucesso, Karina revela que nem sempre foi assim, e que dentre todos os momentos difíceis que enfrentou neste percurso, ficar longe da família foi o mais doloroso, principalmente quando seu pai descobriu que estava com câncer. “Foi uma época muito difícil para mim... então cancelei todos os trabalhos para poder ficar ao lado dele até o último dia de sua vida”, completa a modelo.

Durante a entrevista, ficou ainda mais fácil reconhecer Karina além de sua beleza e carisma evidentes, mas também como alguém que carrega consigo uma personalidade forte e profissionalismo característicos de quem ama o que faz. Perguntamos a ela qual o melhor elogio que ela já recebeu: “Você é muito profissional!”, respondeu ela, que afirma que se pudesse voltar no tempo, faria tudo igual. “Dou muito valor a tudo que passei, pois mesmo os erros me tornaram mais forte e me trouxeram experiências.”

Quanto à carreira que gostaria de ter seguido, se não a de modelo, Karina é enfática:

**“Eu realmente não me vejo fazendo outra coisa, amo muito o meu trabalho, sou disciplinada e muito profissional. Construí uma carreira com muita dedicação e tenho orgulho disso. Sei que minha a carreira não é tão longa, mas tenho planos de seguir neste ramo como empresária e nunca sair do mundo da moda, que é onde eu amo estar.”**

Karina diz que tem como uma de suas principais inspirações a modelo Gisele Bündchen, não apenas por ser “a melhor do mundo” em sua profissão, mas pela disciplina, profissionalismo e seu “lado família”, que são características com as quais Karina se identifica bastante.

Mas nem só de flashes vive Karina, já que o lado esposa e dona de casa também são peças-chave para manter o equilíbrio na vida da modelo, que não abre mão de reunir a família e os amigos em sua casa, sempre que possível. Quando questionada sobre como seria o seu dia perfeito, ela detalha:

**“Tomar café com meu marido, treinar ou jogar tênis. Passear com meu cachorro. Fazer um almoço saudável, descansar após a refeição. Ver um bom filme, cuidar das coisas da casa e do meu trabalho – sou muito organizada, gosto de deixar tudo arrumadinho para os dias de loucura. Ler a Bíblia antes de dormir também faz parte da minha rotina.”**

Além do seu gosto por filmes de ação e comédia, quando questionada sobre seus hobbies, Karina diz que também não consegue viver sem música, e confessa: “tenho uma queda por sertanejo (risos).”

Karina é esposa do jogador de futebol Hudson Santos (32), que atualmente integra o time do Fluminense Football Club, na posição de volante. O casamento aconteceu no final de 2019, em uma linda cerimônia realizada no Yatch Club de Santos, que contou com a assessoria de Babi Leite. Karina afirma que esta foi a realização de um grande sonho e que, além de cuidar pessoalmente de cada etapa do grande dia, os detalhes estiveram como ela sempre desejou.

Para a modelo, é importante saber conciliar a carreira com a vida a dois para que haja um equilíbrio no dia a dia pessoal e profissional.

“Como vivemos viajando, têm semanas em que se torna difícil até mesmo de nos vermos, mas sempre compensamos isso quando temos a oportunidade de ficar juntos. Nos damos muito bem, temos os mesmos gostos e as mesmas vontades praticamente, isso torna o nosso convívio muito mais fácil”, relata.

Mas quem pensa que os planos de Karina param por aí, se engana. A modelo afirma que ainda tem o desejo de realizar o seu maior sonho, que é ser mãe. Além de ver sua família constituída, seu plano para daqui a dez anos, também pode coincidir com o fim da carreira como modelo e início dos seus projetos como empresária.

## ROTINA DE BELEZA

Para quem trabalha quase que exclusivamente com a aparência, além de uma boa genética também é importante estar sempre atento a alguns cuidados básicos no dia a dia. Karina alia a rotina de treinos com procedimento estéticos, cuidados home care e, é claro, uma alimentação saudável para manter sua beleza cada vez mais evidente.

A modelo conta que entre seus procedimentos preferidos estão a drenagem linfática – que realiza semanalmente – sessões de radiofrequência para tratar a flacidez e a gordura localizada, além de lasers para o rosto, dos quais destaca de maneira especial o Spectra para minimizar manchas, acne e melhorar a textura da pele.

Sobre sua rotina de beleza em casa, Karina explica:

**“Começo o dia lavando o rosto, depois hidrato a pele e passo filtro solar – não saio de casa sem protetor, até mesmo nos dias chuvosos. Quando eu uso make, utilizo demaquilante ou água micelar para removê-la; lavo e uso água termal para acalmar um pouco a pele. Gosto muito de fazer máscaras quando tenho tempo. E para dormir uso Vitamina C ou ácidos clareadores.”**

A rotina de treinos também é intensa. Karina malha pesado pelo menos três vezes na semana e sempre tenta fazer algum tipo de exercício diário. E além de muita água para manter a hidratação do corpo sempre em dia, sua alimentação não inclui glúten, açúcares e nem frituras. Seu cardápio é composto por saladas, sucos naturais e ovos – que formam várias refeições do seu dia a dia. E para aqueles momentos em que a fome bate, Karina confessa: “tenho sempre uma barrinha de proteína ou castanhas na bolsa”.

Mas para que tudo isso faça sentido, é preciso muito foco e disciplina, afinal nada do que Karina conquistou ao longo de sua trajetória veio de graça, e sim foi muito batalhado. Por isso, hoje Karina é um referencial de beleza, simpatia, carisma, mas também um exemplo de ser humano e profissional competente.

# OS 30 SÃO OS NOVOS 15

Comemoração de três décadas de vida é a nova festa de debutante

*Vestidos brancos, pais emocionados, salões ricamente decorados e valsa. As festas de debutante foram, durante décadas, o sonho da maioria das meninas. Mas a rigidez do protocolo e as mudanças de comportamento estão deixando essa celebração para trás. Ou melhor, para 15 anos depois.*



## A ORIGEM DO DEBUT

O México foi o berço da festa de debutante, ainda durante a civilização asteca. Naquela época, era comum realizar diferentes tipos de cerimônias para marcar a passagem dos diversos estágios da vida. Quando as mulheres completavam quinze anos, era celebrada a "quinceañera", que marcava a transição da menina para a mulher, para ela ser apresentada à sociedade. O objetivo da quinceañera era para as famílias mostrarem as meninas virgens à sociedade, para que ela conseguisse um bom casamento. Isso explica a tradição do vestido branco, simbolizando a "pureza". Em algumas culturas, a menina iniciava a festa com um vestido simples e com detalhes infantis, e depois da meia-noite essa roupa era substituída por um vestido de gala, para dançar a valsa (ou alguma

canção típica regional, dependendo do país). A partir do début, as jovens passavam a frequentar reuniões sociais, usar roupas mais adultas e tinham permissão para namorar.

No Brasil, a festa de 15 anos tradicional tem etapas bem definidas, como a entrada da debutante para a cerimônia, a valsa, o momento

em que ela recebe o anel e a cerimônia da troca do sapato. E uma curiosidade: o Brasil é um dos poucos países da América Latina que não usa a expressão quinceañera para designar a festa dos 15 anos, utilizando a palavra "debutante", que vem do francês *débutant*, que significa "iniciante" ou "estreante".



## A PERDA DO SIGNIFICADO

Conforme os costumes e tradições foram mudando, a festa de debutante também passou por uma reformulação. Hoje o debut não é mais o sonho da maioria das meninas, e as que ainda desejam fazer uma festa de 15 anos, realizam a cerimônia com elementos mais modernos, como músicas atuais, roupas mais descontraídas e até mesmo a presença de atores e modelos famosos para fazer as vezes de par durante a valsa.

Com isso, a festa tem ganhado um espaço

cada vez maior, inclusive com os homens que querem comemorar esse marco da vida e que não tinham “direito” a uma festa de 15 anos. Atualmente, o fim dos “vinte e poucos anos” é considerado o verdadeiro rito de passagem da juventude para a vida adulta, e com a vida já encaminhada, é o momento ideal para uma festa com tudo o que a pessoa tem direito e vontade, independente de tradições ou permissão da família.

## O RETORNO DE SATURNO

Na Astrologia, completar 30 anos é definido como o fim do Retorno de Saturno, já que o planeta demora cerca de 29 anos para dar uma volta completa em torno do Sol. Segundo os astrólogos, a influência de Saturno faz com que a vida passe por reavaliação, e aos 30 anos, quando inicia um novo período de translação, a pessoa está pronta para entrar em um ciclo diferente.

## QUEM MANDA É O ANIVERSARIANTE



Uma das regras das festas de 30 anos é: não ter regras. O tema, a decoração, a música, a ambientação, o cardápio e o dress code não seguem nenhuma tradição ou regra rígida, ficando a cargo do aniversariante a total decisão sobre como será a festa. Tanto é que o Pinterest, uma plataforma de compartilhamento de imagens, registrou um aumento de quase 200% na pesquisa de temas e ideias para festas de 30 anos, nos mais variados estilos.

E para essa comemoração, vale tudo. Desde sair pra jantar fora e depois esticar em uma boate, receber os amigos em casa com alguns tira-gostos e bebidas, ou fazer uma festa enorme, com produção de profissionais. Tudo vai de acordo com a personalidade e desejos do aniversariante, como também da disponibilidade financeira. Enquanto as festas de debutantes costumam ter um custo elevado por conta dos itens tradicionais, as comemorações de 30 anos podem ser facilmente adaptadas dentro de qualquer orçamento.

As empresas especialistas em festas e eventos registram um número cada vez maior de planejamento para festas de 30 anos, tanto de homens quanto de mulheres. Os profissionais são unânimes quando dizem que essas festas costumam ser as mais divertidas, já que **“tudo pode e nada é regra”**.

Mas quando a festa é grande, alguns momentos já são bem tradicionais. Geralmente os amigos do aniversariante fazem discursos, ao vivo ou gravados; alguns itens da festa são personalizados e podem ser levados de lembrança, como copos gravados com o “logotipo” da festa; e a música costuma se estender até o dia raiar. Sobre os temas das festas, eles dependem muito da personalidade de cada aniversariante, mas festas com temática infantil, com músicas da infância, brinquedos infláveis e comidas “de criança” estão entre as mais pedidas. Outras opções são festas na piscina, noite de jogos, piqueniques ao ar livre e até mesmo viagens com os amigos para a praia.

# GASTRONOMIA

Um dos prazeres que Caxias do Sul oferece aos seus moradores e visitantes é a gastronomia. Mas engana-se quem pensa que a cidade ainda se limita ao galetto e ao churrasco. Com uma população cada vez mais plural, a oferta gastronômica acompanha essa mudança, disponibilizando uma verdadeira viagem ao mundo através do prazer de comer bem. **Confira dois destes novos restaurantes e delicie-se!**

Fotos: Fabiano Knopp



## O MUNDO É BÃO, SEBASTIANA



A multitalentosa Manu Zatti – empresária, fotógrafa e publicitária –, iniciou uma nova fase junto de seu esposo português radicado no Brasil, Diogo Ramos. O casal recentemente abriu as portas da Sebastiana Bar e Restaurante, com um projeto arrojado, rodeado de arte e de referências tradicionais e de família, do décor aos pratos; tudo vinculado à arquitetura de bom gosto do arquiteto Felipe Gargioni de Azevedo.

A Sebastiana Bar e Restaurante inaugurou uma nova maneira de oferecer gastronomia,

serviço e diversão. A proposta de possuir um amplo bar aliado à gastronomia, mescla inúmeras opções de comidas, incluindo “acepipes do mundo”, e de drinks cuja carta possui mais de 30 opções autorais da barmaid Nany Spagnol, além dos clássicos e tradicionais.

Os pratos indicam uma gastronomia multifacetada, aliando ingredientes de primeira linha ao mix de temperos de culinárias ao redor do mundo, evidenciando uma característica globetrotter de seu menu. Com pratos

portugueses, italianos, franceses, belgas e uruguaios, a Sebastiana Bar e Restaurante ousa no mix de opções, cuja “mixologia” é assinada pelo Chef Henrique Bertelli.

### Serviço:

Rua Engenheiro Euclides da Cunha, 355  
Bairro Rio Branco.

De terça a sábado, a partir das 18h30min.  
Informações e reservas: (54) 99172.3255.

## TRADIÇÃO REINVENTADA



Foto: Q Restaurante

O conhecido chef Vicente Perini Filho, que atua há mais de duas décadas no universo da gastronomia, formou parceria com o seu filho, o também chef Arthur De Antoni Perini, para apresentar o Q Restaurante.

O espaço gastronômico reúne sabores únicos, ingredientes exclusivos e aromas que remetem à tradição, em um ambiente projetado para proporcionar vivências incríveis e um menu que ultrapassa as fronteiras sulistas. A gastronomia do espaço contempla massas, risotos, frutos do mar e cortes de carnes especialmente selecionados e grelhados na parrilla.

Um dos destaques do Q Restaurante é que os clientes podem visualizar do salão a cozinha e a parrilla, além de poderem desfrutar da vista exuberante para o Parque dos Macaquinhos. O bar do restaurante, com mesas na parte externa, é outro atrativo do espaço, que oferece street food e uma ampla carta de vinhos e drinks.

E para quem prefere almoço, o Q Restaurante oferece serviço de buffet a quilo, de segunda a sexta-feira, com uma ampla variedade de saladas e pratos quentes, além de uma proposta única para almoço aos sábados, com cortes de carne selecionados e rodízio vegetariano.

### Serviço:

Rua Alfredo Chaves, 1208, W Tower Mall, salas 21 e 22, Bairro Exposição.  
De segunda a sexta-feira, das 11h15min às 14h30min e das 18h às 23h.  
Sábados das 11h30min às 15h e das 18h às 23h.  
Informações e reservas: (54) 3537.9717 / 98125.1899

A beleza da vida.



Dr. Fábio Pasqualotto - Diretor Técnico Médico  
CRM-RS 20407

**Tratamentos para engravidar** • Fertilização *in vitro*  
Inseminação artificial • Indução de ovulação • Diagnóstico  
pré-implantacional • Banco de sêmen • Espermograma  
Congelamento de espermatozoides, óvulos e embriões.

**Caxias do Sul - RS** (54) 3534.8195 / 3419.7151 - Os 18 do Forte, 1094  
**Porto Alegre - RS** (51) 3222.1725 | **Chapecó - SC** (49) 3329.3169  
www.conceptionbr.com /conceptionbr @conception\_br

**conception**  
centro de reprodução humana  
*desde 2002*  
o que a gente faz... tem a sua cara

# A NOVA VOZ DA ALFAIATARIA

A **ARM&FÜR** BUSCA A CLASSE NO SOB MEDIDA E A ELEGÂNCIA EM COLEÇÕES DE ROUPAS PRONTAS

O terno é um dos trajes mais antigos do guarda-roupa formal masculino e, de certa maneira, também é o mais atual. Ele continua reinando absoluto na história da moda, acompanhando tendências e mudanças sociais. E embora o interesse dos homens pela moda tenha crescido exponencialmente nas últimas décadas, eles ainda são mais conservadores e ousam menos na hora de se vestir, seja

por característica de gênero ou pelo universo fashion ainda ser mais voltado às mulheres.

Foi por causa dessa lacuna que nasceu a **Arm&Für**. Fundada em 2017 com o propósito de ajudar os homens a se vestirem melhor, a alfaiataria é especialista no sob medida e desenvolve coleções exclusivas de roupas, sapatos e acessórios.

Fotos: Allan Casagrande



## SOB MEDIDA

Para desenvolver os trajes sob medida, a Arm&Für auxilia os clientes na escolha do tecido, na cor e no tipo de traje. Através de uma consultoria especializada, todo look é montado, passando pela escolha do melhor calçado, gravata e acessórios, com o olhar convergente ao tipo de ocasião que a roupa será usada e à personalidade de cada cliente.

## READY FOR YOU PRONTO PARA USAR

A Arm&Für usa a expressão "ready for you" para a coleção de roupas prontas, que passam por uma refinada curadoria e desenvolvimento de produtos antes de irem às prateleiras. As criações da Arm&Für focam na modelagem e vestibilidade, desenvolvendo linhas exclusivas de jeans, camisas, camisetas, bermudas, casacos e jaquetas.

## SAPATOS, UMA PAIXÃO À PARTE

Os sapatos são outra paixão da Arm&Für, que aposta em uma coleção exclusiva. O objetivo é oferecer o que há de mais atual no mundo da moda, trazendo para Caxias do Sul tudo o que está em voga nas ruas de New York, Milão e Londres.



# DICAS ARM&FÜR



Muitos confundem o terno com o costume. O terno é composto por três peças: paletó, colete e calça. Já o costume é o traje que se caracteriza pelo uso apenas da calça e paletó – ambos da mesma cor e tecido.

- 1 Caimento:** o terno ou costume deve ser alinhado ao corpo para valorizar e acompanhar a silhueta do homem.
- 2 Se você terá apenas 1 terno ou costume,** escolha tons de azul-marinho, pois trata-se da cor mais democrática e cabe em qualquer ocasião.
- 3 Cor do traje x Cor do calçado**
  - Traje preto pede calçado preto sempre (não tem exceção).
  - Traje em tons de bege, azul, cinza ou grafite pode ser usado com calçado preto, marrom, café, whisky, conhaque e tons de vinho.
- 4 Combinar meia com o sapato ou com a calça?**

No passado existia a regra de combinar a meia primeiramente com a calça; hoje o ideal é o equilíbrio de cores. Então nós aconselhamos combinar um pouco com os dois, puxando mais para o sapato.

Exemplos: quando usar sapato social preto, o mais coerente é uma meia preta. Se for usar um calçado em tons de marrom, também indicamos uma meia marrom. As meias coloridas e estampadas estão presentes tanto no look casual como no formal, então o ideal é apostar em estampas e cores que estejam presentes na calça ou no sapato.



## GUARDA-ROUPA CASUAL

O universo casual é muito amplo, já que é onde encontramos o maior mix de produtos e onde temos a maior diversidade de looks possíveis. **Confira os itens obrigatórios:**

- **Calças jeans com bom corte.** Ideal é um jeans azul-escuro tradicional e um jeans claro.
- **Camisa social sob medida,** nas cores azul-claro e branca (ideal ter pelo menos uma de cada).
- **2 calças de sarja,** nas cores marinho e chumbo.
- **T-shirt lisa** em tecido de qualidade, como o algodão egípcio. É bom ter pelo menos uma preta, uma branca, uma cinza e uma azul-marinho.
- **Malhas com gola V,** com gola redonda e um cardigã, de preferência nas cores marinho, verde escuro e vinho.
- Para os casacos, investir em **um trench coat** ou em **um ¾ (se for de lã, melhor ainda).**
- **O blazer** é uma peça indispensável, obrigatório ter um azul-marinho e um cinza claro.

## O QUE USAR EM CASAMENTOS

- **Cerimônia pela manhã:** costume cinza-claro; camisa branca; gravata em tons de cinza e sapato oxford ou loafer cor whisky ou em tons de marrom.
- **Cerimônia à tarde (terminando no máximo às 18h):** costume cinza, chumbo ou azul-médio; camisa branca; gravata em tons de cinza e sapato oxford ou loafer cor whisky, preto ou em tons de marrom.
- **Cerimônia à noite:** terno preto, azul-marinho ou grafite cinza; camisa branca; gravata em tons de cinza e sapato oxford cor preto.

**Arm&Für Alfaiataria**

Rua Os Dezoito do Forte, 1296.

Instagram: @armfür

# ARTE DO VISAGISMO EM NOIVAS

Por **Jefferson Hoffmann**

Foto: Bruno Kriger



A personalização e todo o envolvimento dos detalhes de um casamento são necessários, porém às vezes um tanto cansativos. Pensando em suavizar esses instantes, trazemos um assunto pertinente, que trabalhará internamente e refletirá visualmente. O Visagismo, que é a arte da criação de uma imagem pessoal personalizada, implica em harmonizar as características pessoais a fim de realçar ainda mais a beleza interior e exterior.

A cor, a textura e a forma podem ser trabalhadas para que tudo saia com suas características. Eis uma riqueza imensurável na junção da arte visagista com o profissional de beleza, uma cumplicidade que cria bem-estar, prazer e beleza.

**Conheça um breve resumo dos quatro arquétipos de pessoas:**

## SANGUÍNEO

A cor que representa é o amarelo, as linhas são inclinadas e a forma é o triângulo. Gesticula muito, é agitado e motivado por novidades. Roupas com fendas, decotes em 'V', bicos, pontas, um ombro só. Esses indivíduos demonstram movimento e possuem uma beleza luminosa, criativa e festiva. São desligados e tendem a sofrer acidentes.



## COLÉRICO

A cor que representa é o vermelho, as linhas são retas e a forma é o retângulo. Gestos fortes, postura reta, andam pisando no calcanhar. Motivados por desafios, expressam atitude e poder, passionais e líderes. Transmitem força, coragem e determinação. São dominadores na busca dos seus objetivos, e são impacientes, podendo ser arrogantes.



## FLEUMÁTICO

A cor que representa é o roxo e as formas são o redondo e o quadrado. Não gesticulam muito, têm postura arcada, demonstram calma. São serenos, buscam a espiritualidade, são visualmente mais relaxados, não gostam de confrontos e precisam de segurança. Indecisos e não gostam de incomodar e nem de serem incomodados.

Faça seu estudo  
de Visagismo



## MELANCÓLICO

A cor que representa é o azul, as linhas são curvas e a forma é a oval. Têm gestos precisos, pisam na planta dos pés para caminhar e são motivadas pela perfeição. São elegantes, artísticas, profundas, ligadas à água e prezam pela organização e pelo seu espaço. Gostam de eficiência e perfeccionismo e são inflexíveis quanto às regras.



**Embasamento:** Philip Hallawell – Visagismo | **Maquiagem:** Henrique Foskarini | **Cabelo:** Jefferson Hoffmann | **Fotos:** Fernando Dai Pra | **Locação:** São Paulo  
**Modelo:** Flávia Scola | **Vestidos:** Sanguíneo, M. Blanc by Gil; Colérico, Gabriela Basso; Melancólico, Dapieve Atelier; Fleumático, Carlos Bacchi

# Estilo natural na decoração

Foto: Morgana Festugato



Por Arq. Alessandra Mosna | CAU RS A34467-2



Em tempos de olharmos com mais atenção para o nosso Lar Maior - a nossa Mãe Terra - com mais consciência ecológica e buscando a sustentabilidade, com a redefinição de padrões de comportamentos e ações mais humanitárias em todos os aspectos de nossas vidas, vamos pensar também em como redecorar nosso lar com um estilo mais natural.

Os projetos com elementos naturais na decoração investem em ambientes

concentrados no bem-estar dos moradores, além de contribuírem para a diminuição de poluição no planeta. Quanto mais sustentável a decoração for, menos recursos naturais ela vai precisar.

Dentro dessa proposta, se faz necessário valorizar ao máximo a luz natural e adicionar elementos também naturais, que oferecem uma composição simples e que ao mesmo tempo proporcionem sensações de aconchego.



## USO DE MADEIRAS DE DEMOLIÇÃO E FIBRAS NATURAIS

A madeira está cada vez mais adorada na decoração, já que "aquece" o ambiente e pode ser usada como uma mesa, um balcão, na parede ou com objetos decorativos. Ela pode ter um acabamento mais fino ou ser uma madeira de demolição, sustentável pelo reaproveitamento, mas de nobre qualidade e beleza.

As fibras naturais trançadas, como o rattan, a fibra de coco, a palha e o bambu, ajudam na composição deste estilo, dando um visual suave para o ambiente através de cestos, caixas e jogos americanos.

## ADORNOS E OBJETOS "FEITOS À MÃO" E DE VALOR SENTIMENTAL

O tapete é certo para aquecer os ambientes, e quanto mais macio for o material, mais aconchegante e natural a decoração vai ficar. E as velas são recursos incríveis para adicionar ao ambiente.

Peças e objetos de valor sentimental são bem-vindas na decoração de estilo natural. Os móveis de família, a antiga louça dos avós, objetos vindos de alguma viagem especial, livros e porta-retratos resgatam a sensação de acolhimento e memórias afetivas.

## PLANTAS E FLORES

As plantas e flores dão um toque natural e colocam mais cores ao ambiente, dando vida e deixando tudo com um ar mais equilibrado.

Abuse dos vasos no chão e sobre as mesas e dos jardins verticais em todo e qualquer ambiente do lar.

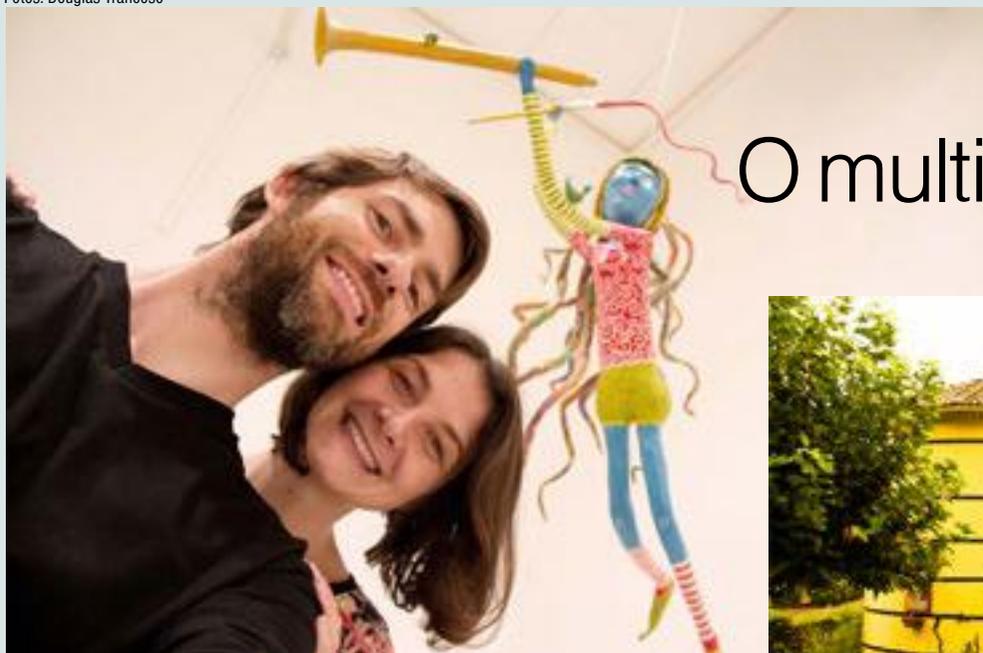


Peças feitas à mão, como as de crochê, carregam um carinho especial e charme inusitado, e ficam maravilhosas na decoração, podendo ser usadas em almofadas e itens de artesanato.

## CORES, TECIDOS E TEXTURAS

A decoração natural tem uma paleta de cores suave, mas com personalidade. Tecidos naturais como linho, algodão, lã e tecidos feitos de bambu são ecologicamente corretos, e quando são em cores neutras e com pouca variação de tons, caracterizam este estilo. A tendência natural permite a mistura de materiais, tudo em seu tom original, mas com pontos específicos de cores presentes na natureza, como azuis, verdes e amarelos.

**Dica:** quanto mais pessoal for o espaço, mais harmônica e natural ficará a decoração.



## O multitalentoso casal da pipa

*Os artistas plásticos Giovana Mazzochi e Douglas Trancoso usam diversas linguagens para espalhar cultura, arte e amor pelo universo*



Num bucólico cantinho da cidade de Caxias do Sul existe um insólito barril de vinho de 110 mil litros, que durante mais de 80 anos esteve em uma vinícola da cidade. Mas agora, ao invés de vinho, o barril tem janelas, portas, telhado, arte e um casal que o habita: Giovana Mazzochi e Douglas Trancoso. É lá dentro que encontramos um pouco do legado do casal: telas, ilustrações, desenhos, fotografias, vídeos, músicas, livros, esculturas e o desejo de que toda essa imensa obra espalhe mais amor, empatia e conhecimento pelo mundo.

Gio e Doug começaram a trabalhar juntos em 2005, após concluírem a graduação em Artes. Em 2009 fundaram a Gio e Doug Artes, um estúdio de criatividade criado para produzir arte e cultura, sempre movidos pelo desejo de tornar a vida mais feliz, amorosa e justa. “A poluição e o consumismo já passaram do ponto do absurdo, e a nossa espécie parece estar apenas agora conhecendo o valor da empatia, da ética e do amor pela própria vida. Tudo isso nos faz pensar em: como podemos mudar esse quadro? Como resgatar a nossa inocência, a ludicidade, o simples, o natural e o amor pela vida? Como despertar a convivência com empatia, aquela que olha sem julgamentos preconceituosos para as questões da vida, e que nos inspira a ter prazer em aprender com todos que estão ao nosso redor?” explica Douglas.

Segundo Giovana, “nós, humanos, desde os tempos mais remotos usamos as histórias para ensinar, inspirar, animar, registrar acontecimentos e até mesmo para repreender ou manipular nossa sociedade. Os artistas utilizam suas linguagens para contar suas histórias, e seus pontos de vista. Para nós, esta linguagem ancestral e potente serve para falar sobre amor, sobre a importância de cuidarmos desta divina natureza que a Terra nos oferece, através de suas cores e seus ciclos.

Nos inspiramos através da observação e reflexão sobre as interações dos Seres e seus ambientes, procurando sempre reutilizar materiais e oferecer ao público uma experiência não somente artística, mas de questionamentos e contemplação.” E é através de exposições, músicas e livros que o casal convida o público a embarcar nessa viagem lúdica e colorida, contando histórias bem humoradas e profundas.



Em 2012 Gio e Doug lançaram seu primeiro livro, *Da Pureza*, uma viagem pelo mundo do simples, composto por despreziosas reflexões filosóficas ilustradas por fotografias e fotorretratos. Em 2014, ainda embalados pela vontade de ampliar o acesso às artes plásticas, e com o desejo de experimentar o efeito curativo da arte, criaram o projeto *Do Interior*, juntamente com o artista Marcos Clasen. Os três criaram 18 pinturas sobre tela para as salas de espera de seis UBS de Caxias do Sul. As obras retrataram casarios, praias, feiras, praças, hotéis e outras cenas, que puderam servir aos usuários e cuidadores como uma maneira de inspirar, amenizar, distrair e embelezar, através da arte pura e simples.

Nos anos seguintes, os artistas lançaram mais dois livros, *Voos da Alma*, em 2015; e *o Lova*, em 2016. Ambos discorrem sobre a natureza, os sentimentos, os sonhos, a amizade e o ciclo da

vida, e foram produzidos com as técnicas da bricolagem, papel machê e papietagem, onde usaram sucatas, arame, papelão, lâmpadas, garrafas, tinta acrílica, lápis e muito mais para produzir as ilustrações. E como arte-educadores, Gio e Doug ainda ministram oficinas e workshops, tanto para professores como para crianças, jovens e adultos, apresentando o universo da criatividade e a força da ressignificação de objetos, leitura de imagens e da própria natureza como fonte de expressão artística.



O mais recente projeto do casal, juntamente com os atores Aline Tanaã e Gabriel Zeni de Oliveira, foi de artes integradas *Voos da Alma Itinerante*. Inspirados pela arte mambembe, levam para praças, eventos e escolas uma exposição de arte, composta por dez esculturas que ilustram o livro homônimo; um espetáculo teatral; e a kombi-biblioteca *Taru*, para visitação e leitura. O *Voos da Alma* segue na estrada, colorindo a vida de pessoas que não têm fácil acesso à cultura e às artes.

Outros trabalhos e informações podem ser vistas em [gioedoug.blogspot.com.br](http://gioedoug.blogspot.com.br) ou pelo Instagram @gioedoug e @voosdaalmaitinerante.



## O mundo maravilhoso da **Literatura**

A escritora Elaine Pasquali Cavion fala sobre suas obras, seu processo criativo e sobre a importância da formação de leitores

Elaine Pasquali Cavion é artista da palavra para a infância. Artista sim, porque cria escrevendo e inventando histórias. Sempre foi fascinada pela palavra escrita dos livros, pela habilidade do escritor em dialogar com o mundo interno do leitor. Leitora voraz desde sempre, Elaine não acredita em boa escrita sem a experiência literária, que traz o aprofundamento e as referências.

Autora de quatro livros para crianças, *Formigas*, *Amarelo* e *O Mestre dos Guarda-Chuvas* (Ed. Paulus), e *O Colecionador de águas* (Ed. Cortez), este premiado no Catálogo de Bologna, traduzido e publicado na Espanha, China e Líbano, agora projeta o lançamento da quinta obra, *Tempo de Navio* (Ed. Aletria), para os próximos meses.

Elaine é formada em Letras e Literatura, e antes mesmo de ser escritora já trabalhava com o universo da leitura em projetos da Secretaria da Cultura. Sempre foi sua preocupação a importância deste tema, juntamente com a formação de leitores. A escrita veio como culminância de um processo de estudo e proximidade com este universo, conta.

Por que escrever para crianças? É uma pergunta recorrente e a resposta está no imaginário: *“É uma literatura que permite criar e trabalhar a linguagem de modo a provocar imagens literárias diferentes, divertidas, instigantes para o imaginário. Gosto do resultado. Gosto também da parceria com a ilustração, com o projeto gráfico que torna o livro sempre bonito, especial.”*

A artista escreve sobre temas que emergem de sua sensibilidade, sem a pretensão do ensinamento. Antes pelo contrário, Elaine escreve com a intenção do sentimento, porque é no sentir que o leitor vai se apropriando do texto e colocando nele sua marca, por isso trata de temas profundos com leveza e poesia, como a formiga que carrega palavras de um livro para o formigueiro e transforma o dia a dia daquelas que lá viviam (*Formigas*); ou uma cidade em que ninguém mais se relaciona e algo inusitado vem mudar o cenário completamente (*Mestre dos Guarda-Chuvas*). E que tal um menino que coleciona águas?

*“Quando encontrava um riacho, colecionava as águas das corredeiras, porque seus pés conversavam com as pedras lisas. E a água, cantante, falava das tantas outras margens por onde passara.”*

(*O Colecionador de Águas*)

Elaine busca assim dialogar com os pequenos (e grandes) leitores, despertando neles a vontade de ler cada vez mais. Reforça que no seu processo criativo, uma ideia é apenas isso: uma ideia. Para tornar-se uma boa e significativa história é preciso que esta ideia cresça, se ilumine, tenha força e verdade necessárias para culminar num texto que irá fazer a diferença para o leitor. “A não ser que você seja um gênio, algo muito raro. O que existe é algum talento e muito, muito trabalho. A escrita para a infância demanda uma complexidade própria”, completa a artista.

Por isso, Elaine não gosta dos termos livrinho, historinha... justamente porque seus textos não são frutos de horas de lazer ou distração. Extremamente autocrítica, jamais publicaria nada que não tivesse passado antes pelo seu próprio crivo literário.

São 10 anos desde esta primeira publicação, que segue firme no catálogo da editora. “Num mundo de efemeridades, o livro concretiza o imaginário necessário, para a ressignificação do mundo ao nosso redor”, pontua.

Foto: Luciana Corso Galicotto



# Tita Sachet e Rafa Gubert

*Os 15 anos de sucesso de uma das duplas musicais mais conhecidas e queridas da região*

Foto: Guillote fotografia



Foto: Foto Itália



Foto: Fabiano Knopp



Bares, shows, festivais, blocos de carnaval, casamentos, aniversários... Certamente quem já participou de algum desses eventos em Caxias do Sul e região, teve o prazer de ouvir a sonoridade impecável e inconfundível de **Tita Sachet e Rafa Gubert**.

Como dupla, completaram 15 anos de carreira em 2019, celebrando com um show lotadíssimo e cheio de emoção, reencontros e magia. Porque a arte, quando feita com talento e verdade, é mágica. Como escreveu o jornalista Nivaldo Pereira, “precisamos tanto do feijão quanto do sonho, tanto do pão quanto da poesia. Porque somos corpo e alma. Lotar um teatro para ouvir música é subverter a fábula, e provar que as formigas são muito mais felizes quando há o bálsamo encantado do canto das cigarras.”

Aliás, foi Nivaldo Pereira que escreveu a bela introdução do show de 15 anos da dupla. Segundo Tita, “o texto do Nivaldo é o que melhor traduz a gente, é uma poesia linda e somos muito fãs dele”. Então nada melhor do que reproduzir as palavras do jornalista sobre Tita e Rafa:

“Este espetáculo celebra o feliz encontro musical e de vida de Tita Sachet e Rafa Gubert. Dois talentos, dois artistas caxienses que resolveram caminhar juntos. Não que eles sejam as incompletas metades da laranja, como cantou Fábio Jr. Tampouco um sem o outro vire avião sem asa ou fogueira sem brasa ou Buchecha sem Claudinho. Talvez eles se encaixem mais no verso de Nando Reis que diz: “Para brincar na gangorra: Dois”. Cada um é cada um, mas quando se juntam – ah!, a vida vira um brinquedo, um jogo delicioso, pura farra. Surge uma sintonia que faz a arte de cada um se ampliar. E ganha o

público, nós, que sabemos disso, e cá estamos para celebrar com eles os 15 anos de parceria.

Que força estranha será essa que promove encontros tão perfeitos? Lennon e McCartney, Roberto e Erasmo, Raul e Paulo Coelho... E sim, Tita e Rafa. Eles admitem: há uma linguagem que se traduz no olhar, uma compreensão silenciosa, uma sintonia de timbres. E confessam: costumam até errar nas mesmas coisas. Talvez a ciência possa falar da química entre corpos a querer reagir. Eles logo perceberam a força dessa atração, tanto que já foram namorados. Mas também perceberam que o borogodó que os une é mais complexo. E tal magnetismo deve vir do cosmos, das coisas misteriosas lá do céu.

Pois vamos à arte dos símbolos do céu. Rafa é de Gêmeos, Tita é Sagitário. São signos astrológicos opostos e complementares. É ar e fogo gerando a chama criativa. Na verdade, formam uma mesma energia de interação, comunicação e humor. Gêmeos e Sagitário formam o eixo de maior leveza do zodíaco. Que o diga o geminiano Rafa, um moleque eterno a espalhar graça e inteligência ao redor. Muitos aqui devem saber: é impossível ficar um minuto ao lado dele sem rir de suas tantas histórias. Rafa é o dono da palavra esperta, do dito espirituoso e da habilidade de interagir com todos. E que voz, senhores!

Tita é o doce centauro de fogo, que dirige a brisa geminiana para um alvo cheio de significados. Sua flecha sagitariana, sempre apontada para o alto, dá grandeza a tudo o que faz. E se todo dom é sagrado, como um presente de Deus, então o cantar deve ter a alegria e o prazer de quem agradece. Tita em cena é um

passarinho exalando gratidão. Não deve ter sido à toa ela ter começado a cantar nas igrejas.

“Você deve acreditar no que é lindo, pode ir fundo, isso é que é viver”. Esses são versos da canção Chuva de Prata, a primeira música que Tita e Rafa cantaram em público, ainda separados, ainda sem se conhecer. Vão dizer que não tem magia nessa história?

Rafa começou nos bailes da vida, fez muita gente dançar, embalou casais apaixonados. Depois, caiu no mundo vasto mundo, dando voz à pesada vibração metaleira da banda Akashic, porque geminiano é plural, tem muitos por dentro. Tita também se espalhou, aqui, além e acolá, no vocal pop da banda Fall Up. Até que, num mágico mês de maio, há 15 anos, os timbres de Rafa e Tita decidiram morar na mesma pauta, e eles se afinaram como dupla. E a dupla marcou a cena dos bares da vida. E foi adiante, cantando e encantando onde houvesse espíritos preparados para ouvir. E eles seguem adiante, tocando em frente, porque já fizeram a própria estrada.”

Para acompanhar a agenda de shows e se deliciar ouvindo as músicas da dupla, acesse as redes sociais:

Site: [www.titaerafa.com.br](http://www.titaerafa.com.br)

[titaerafaoficial](https://www.instagram.com/titaerafaoficial)

[titaerafa](https://www.facebook.com/titaerafa)

[www.youtube.com/titaerafa](https://www.youtube.com/titaerafa)

# A TÃO NECESSÁRIA PLURALIDADE CULTURAL

Associação Cultural Paralela se firma como um dos mais importantes espaços coletivos de fomento à arte de Caxias do Sul.

O morro íngreme da Rua Tronca, no bairro Rio Branco, em Caxias do Sul, antes esquecido e evitado por muita gente, hoje fervilha com as mais diversas tribos. Desde 2012, a casa de número 3483 abriga a Paralela, que em 2015 tornou-se uma organização social sem fins lucrativos, com o objetivo de realizar fomento à economia criativa e movimentar a cena cultural de Caxias e região.

De 2012 a 2015, a Paralela foi um espaço onde bandas independentes locais realizavam ensaios abertos. Também passou a realizar festas temáticas, cursos livres, debates e pequenos shows. Foi nesse período que a casa recebeu artistas renomados, como **Francisco El Hombre**, **Yingos** e **Thiago Ramil**. Servindo como incubadora de bandas locais, foi na Paralela que grupos expoentes da cena musical independente do Brasil se formaram, como **Catavento** e **Cuscobayo**.



Foto: Jéssica Drew

## ASSOCIAÇÃO CULTURAL

O reconhecimento do espaço, a demanda e a qualidade artística e empreendedora do local transformou a Paralela em Associação Cultural, em 2015. A casa passou a abrigar também hostel e coworking, contando com diversas incubadoras de projetos multimídia e formalizando, com uma gestão centralizada, a produção cultural e o fomento à arte independente de Caxias e região.

Porém, por conta de uma Lei Municipal decretada em 2017, a ACP foi impedida de realizar eventos com música ao vivo e qualquer atividade ligada ao “entretenimento noturno”. Sabendo da importância do espaço, os fundadores da Associação, **Leonardo Ferrolho** e **Vicente Pires Lopes**, readaptaram o local, abrigando bar, café, coworking e seguindo como um espaço de ações de formação livre e oficinas artísticas.

Foto: Mariele Belle

## BLOCO DA OVELHA



Foto: Paulo Pretz

Danielle Oss Correa  
Ovelheza 2020

Um dos maiores blocos de Carnaval de Caxias nasceu na Paralela, em 2015. O **Bloco da Ovelha** criou sua identidade absorvendo diferentes referências e inspirando-se em escolas de samba, maracatu, poesia, funk, teatro, dança e várias outras linguagens artísticas. A Ovelha busca a integração e valorização do trabalho autoral, e por isso todo o produto artístico é criado pelos próprios integrantes do Bloco ou por artistas parceiros.

Desde o começo, o objetivo do Bloco da Ovelha foi garantir uma festa popular e plural, visando a resignificação dos espaços públicos que ocupa e o respeito à diversidade. Isso sempre foi representado de maneira mais emblemática pelas **Ovelhezas**, as rainhas de bateria que já passaram pelo Bloco, que sempre foram pessoas

capazes de unir o Carnaval com as bandeiras da representatividade e da inclusão. A Ovelheza já foi drag queen, já foi mulher “plus size” e já foi negra, lésbica e cadeirante – como Ângela Martins, a rainha de bateria de 2019. Neste ano, a Paralela fez bonito mais uma vez, elegendo uma mulher com Síndrome de Down para o posto de Ovelheza. A auxiliar administrativa Danielle Oss Correa, de 27 anos, brilhou nos dias de folia, sendo ovacionada pelas milhares de pessoas que compareceram no cortejo da Ovelha e nas festas pré e pós-Carnaval. Além de abençoar a bateria e animar as festas, Danielle levou uma mensagem de inclusão, respeito e empatia a todos os foliões. Algo extremamente necessário nos dias atuais, que tanto a Paralela quanto o Bloco e suas Ovelhezas fazem com maestria.

TRANSPLANTE  
**CAPILAR FUE**  
*Feminino*

  
harmonia  
capilar

A modelo Rafaela Poloni fez Transplante Capilar FUE na Clínica Harmonia.  
Confira o seu depoimento sobre o Transplante pelo QR Code



# Às vezes, menos é



Conheça algumas microcirurgias que podem fazer parte da Harmonização Facial

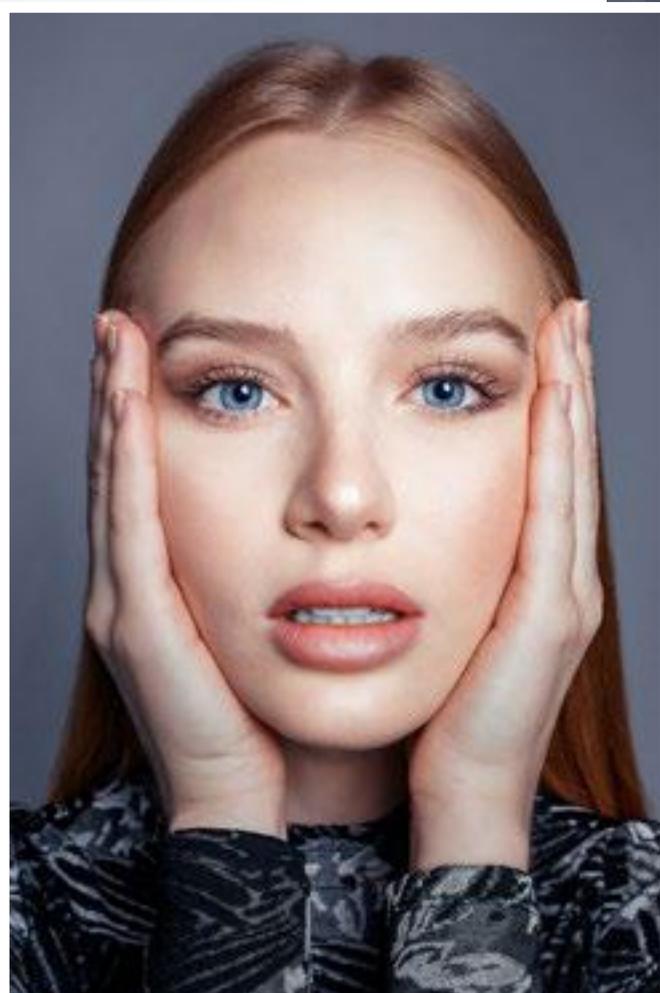
Não é apenas a toxina botulínica e o ácido hialurônico que fazem parte da harmonização facial. A Clínica Harmonia tem estrutura apropriada e corpo clínico altamente qualificado para possibilitar a incorporação de microcirurgias à harmonização, tornando o procedimento muito mais completo e fazendo com que os pacientes se sintam inteiramente bonitos e felizes com a própria imagem.

# Blefaroplastia

## O rejuvenescimento do olhar

A blefaroplastia (também conhecida como cirurgia das pálpebras) é uma das cinco cirurgias estéticas mais realizadas no mundo inteiro, segundo dados da *American Society of Aesthetic Plastic Surgery – ASAPS*.

Existem dois tipos de blefaroplastia, a **superior e a inferior**. A primeira corrige a queda das pálpebras, retirando o excesso de pele ocasionado pela flacidez. Já a blefaroplastia inferior retira as bolsas de gordura que surgem abaixo dos olhos e remove a pele em excesso.



Kelin Uess, 27 anos, modelo. Fez blefaroplastia na Clínica Harmonia.

## Benefícios

Além de promover uma aparência mais jovem para a região dos olhos – e consequentemente para toda a face – a blefaroplastia aumenta o campo visual, diminui o favorecimento de linhas de expressão, proporciona um semblante mais feliz e descansado e possibilita que a maquiagem fique mais perceptível, principalmente no uso de delineador e sombra.

# Bichectomia

Rosto mais fino e anguloso

A bichectomia é uma das cirurgias mais realizadas no processo de harmonização facial. O sucesso do procedimento tem vários motivos, mas o principal é o resultado, que afina e define os ângulos do rosto.

Na prática, a bichectomia retira as Bolsas de Bichat, que são estruturas gordurosas presentes nas bochechas, entre o maxilar e a mandíbula. Esses compartimentos de gordura não têm utilidade na vida adulta, já que sua função limita-se em auxiliar o recém-nascido a sugar melhor o leite na amamentação.

O procedimento é muito simples e rápido, não exige internação do paciente e não deixa cicatrizes aparentes, já que o médico faz pequenas incisões por dentro da boca, com anestesia local, para a retirada das Bolsas de Bichat.



Julia Hillman, 23 anos, fisioterapeuta. Fez bichectomia na Clínica Harmonia.

## Benefícios

- Diminuição do volume das bochechas.
- Melhora na angulação do rosto.
- Definição das maçãs do rosto e da linha da mandíbula.
- Melhora no processo de mastigação.
- Pode ser associada a outros tratamentos de harmonização facial, deixando o rosto mais simétrico e bonito.
- Melhor destaque para os lábios e contorno mandibular.

# Lifting de Sobrancelhas

Um olhar marcante pode se tornar sua marca registrada

*Sabe aquela aparência de cansaço e tristeza que muita gente enxerga ao se olhar no espelho, mesmo quando tudo está bem? Isso pode ocorrer devido à queda da sobrancelha, e o lifting pode ser um grande aliado para melhorar a imagem e a autoestima!*



Lucilene Adami Gaio, 42 anos, enfermeira.  
Fez lifting de sobrancelhas na Clínica Harmonia.



## Aparência jovem e feliz

Há diversas técnicas que visam corrigir a queda das sobrancelhas, que ocorre naturalmente com a ação da idade. No lifting de sobrancelhas são utilizadas técnicas pouco invasivas e com cortes mínimos, que proporcionam um olhar mais leve e rosto mais harmonioso.

O procedimento é indicado para pacientes que buscam corrigir uma queda grande das sobrancelhas, e desejam uma aparência mais descansada e jovial.

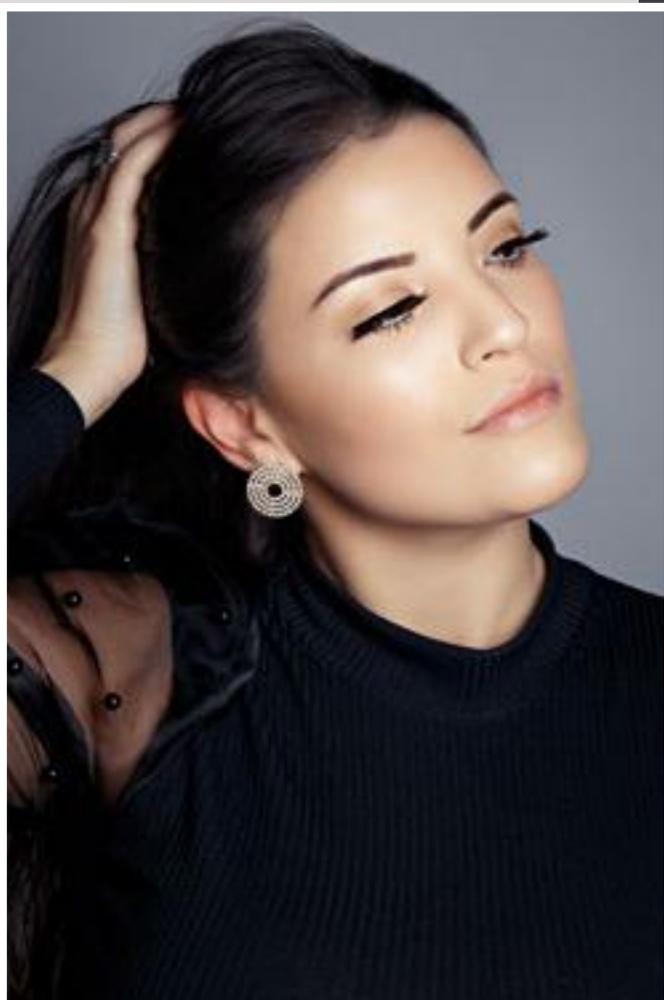
Essa microcirurgia promove a elevação da parte mais externa das sobrancelhas através de uma pequena retirada de pele da região. Os pontos são discretíssimos e a pequena cicatriz rente à sobrancelha em pouco tempo fica imperceptível. O resultado é a suavização do olhar caído ou triste, e o retorno às atividades normais é praticamente imediato.

# Minilipo de papada

O pescoço também sofre com gordura localizada

Fotos: Silas Abreu

A passagem do tempo, a genética e o peso são os fatores que mais influenciam para que a pele do pescoço se torne flácida e acumule gordura, formando a temida papada – ou queixo duplo. E essa condição, além de dar uma aparência de velhice e desleixo, ainda tira os contornos da face.



Taise Ferreira do Rosário, 27 anos, advogada.  
Fez minilipo de papada na Clínica Harmonia.



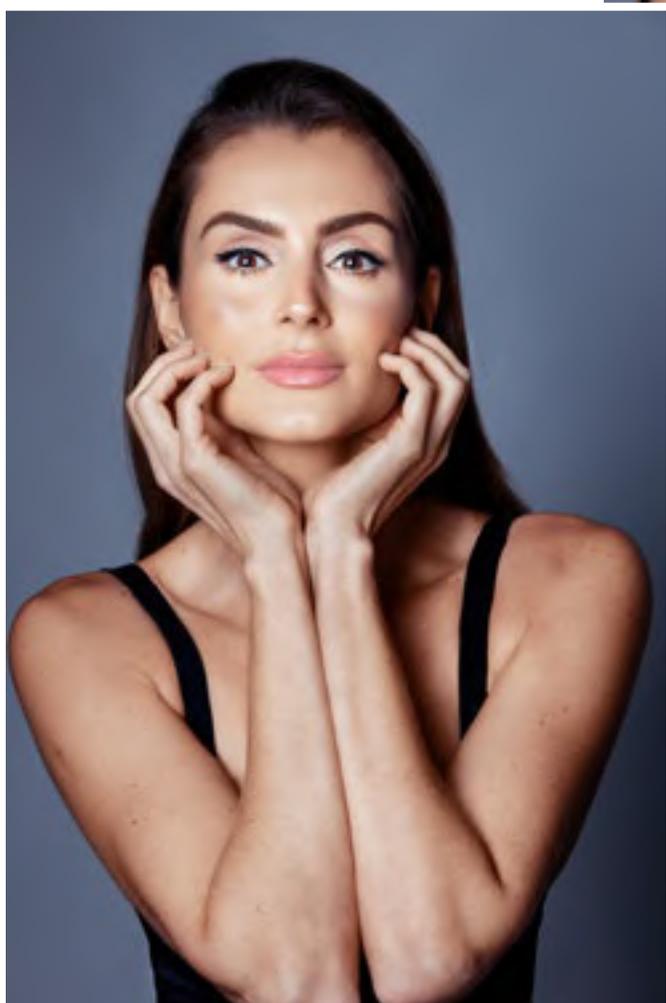
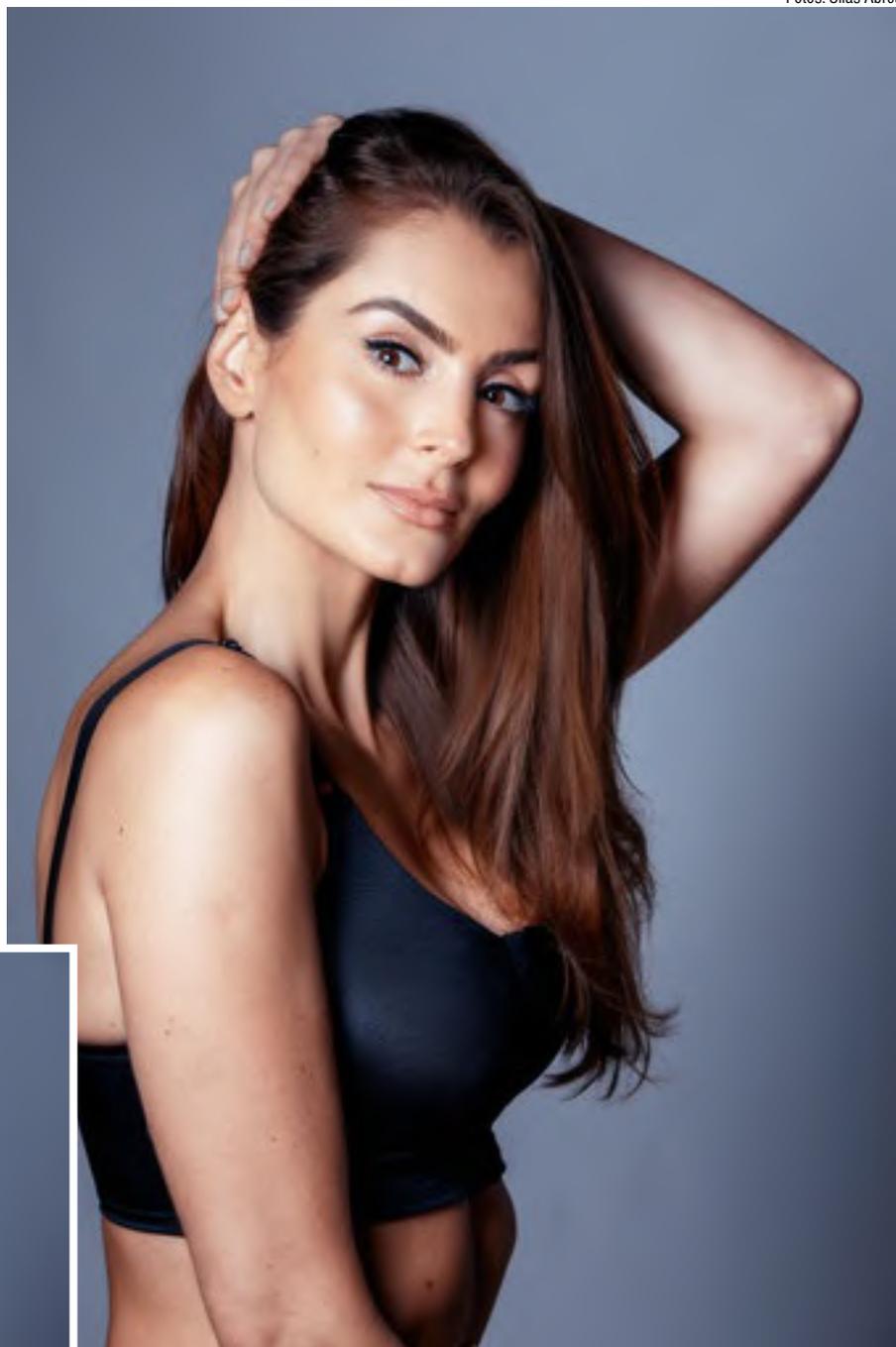
Ela é um procedimento que pode complementar a harmonização facial para eliminar a gordura localizada e o volume indesejado no pescoço. Dessa forma, a minilipo traz uma aparência mais jovem, recupera os contornos e deixa o pescoço em harmonia com o rosto.

# Otoplastia

A solução para orelhas de abano

**As orelhas de abano são um problema que atinge cerca de 4% da população mundial.**

Chamada de otoplastia, a cirurgia corretiva das orelhas melhora a forma, a posição e a proporção, corrigindo defeitos na estrutura ou tratando deformidades decorrentes de alguma lesão.



Amanda Gazola Nichele, 30 anos, gerente comercial.  
Fez otoplastia na Clínica Harmonia.

## Principal benefício é na autoestima

As maiores mudanças provocadas pela otoplastia não são só físicas, mas psicológicas; e estas passam a ser observadas pouco tempo depois do procedimento. Independentemente da idade, todas as pessoas que fazem o procedimento são extremamente beneficiadas pela otoplastia, muito além da estética. Elas intensificam suas atividades sociais, físicas e profissionais; tornam-se mais seguras e experimentam o prazer de viver com uma autoestima elevada. E sabemos que, quando estamos satisfeitos com quem somos, a nossa vida e a vida dos que nos rodeiam se torna imensamente mais feliz e bem-sucedida.

# Lip lift

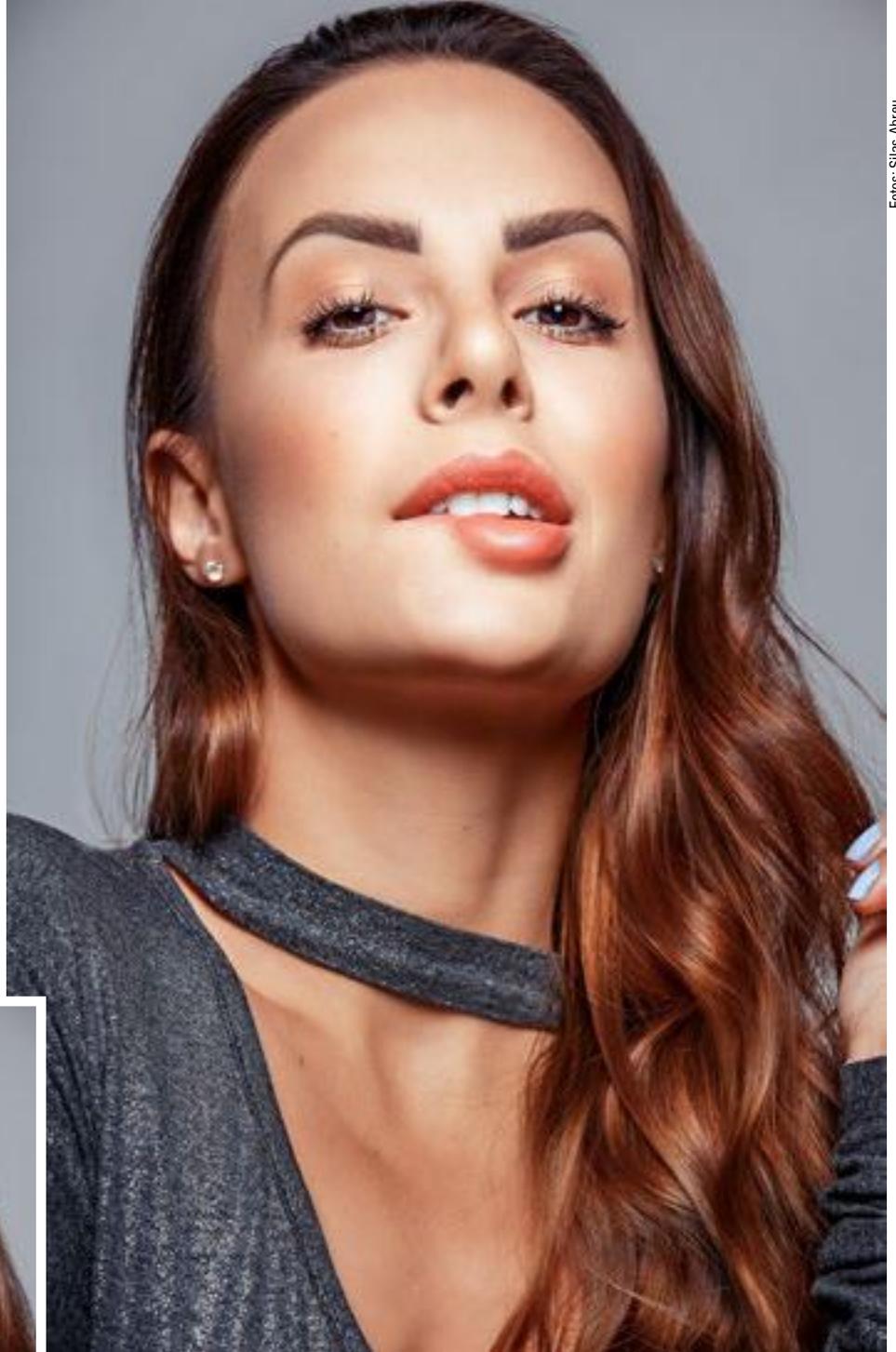
## Remodelação e juventude para os lábios

O Lip Lift é tendência para quem busca aumentar o volume dos lábios e atenuar os sinais do envelhecimento na região nasolabial. Conhecido também como lifting de lábios, o Lip Lift contribui para proporcionar mais simetria e elevar a posição dos lábios.

À medida em que o tempo avança, nossa pele perde gordura e sustentação, fazendo com que a distância entre a base do nariz e o lábio superior aumente. Esse espaço causa um aspecto envelhecido e deixa mais aparente as rugas e linhas de expressão. Tudo isso causa um enorme desconforto estético, afetando a autoestima dos pacientes até mesmo na hora de sorrir.



Sara Oss, 28 anos, modelo. Fez Lip Lift na Clínica Harmonia.



## Sorriso mais jovem

O procedimento é realizado com uma pequena incisão abaixo do nariz para a retirada dos excessos de pele e elevação do lábio superior, de acordo com as feições naturais de cada paciente, para o resultado ser harmônico. Os primeiros resultados são percebidos imediatamente após a cirurgia, a cicatriz resultante fica disfarçada na linha subnasal e a tendência é que se torne imperceptível com o passar do tempo.

O resultado do Lip Lift é uma boca mais elevada, com os contornos recuperados e livre de rugas, deixando o sorriso e o rosto muito mais harmônicos e rejuvenescidos.

U.Sk | Skin Savers  
 under skin

SCIENCE IN ITS EXACT POINT

VOCÊ SABIA QUE A CLÍNICA HARMONIA TEM UM NOVO ALIADO PARA POTENCIALIZAR O CUIDADO COM A SUA PELE?

SKIN SAVERS

São concentrados de ativos clássicos e inovadores, que atuam no exato alvo terapêutico para proporcionar melhores resultados.

@usk  
 underskin.com.br

CONSULTE SEU DERMATOLOGISTA  
 E SINTA NA PELE OS BENEFÍCIOS



ACNE CONTROL

AGE DEFENSE

FIRMNESS BOOSTER

HYDRA BALANCE

CLARIFY BOOSTER

HAIR GROWTH

# ESTÉTICA OROFACIAL

## Beleza e funcionalidade

*A Estética Orofacial é a área da Odontologia responsável por manter a harmonia dos dentes e restabelecer as funções orais do paciente, tanto mastigatória como respiratória. Através da remodelagem óssea, correção da respiração e da postura dos músculos faciais, torna-se possível entregar beleza e funcionalidade ao paciente com os resultados do procedimento. Convidamos dois profissionais da Odontologia para falar um pouco mais sobre este assunto e esclarecer aspectos relacionados à área. Confira!*



### A cereja do bolo da harmonização facial

Por Douglas Mattiollo - CRO 23441

Realizado em detalhes, o procedimento de harmonização facial é calculado, estudado minuciosamente e requer planejamento específico atrelado à anatomia facial, de acordo com a simetria de cada paciente para chegar o mais próximo da perfeição.

Os resultados são notórios e espetaculares, obtendo uma realização e aumento da autoestima considerável para quem faz o procedimento. Além disso, traz muitos benefícios, pois além do ácido hialurônico ser totalmente absorvido pelo organismo, ele é conhecido por hidratar, reafirmar, repulpar e suavizar a pele.

*Mas afinal, qual é a cereja do bolo para um excelente resultado na harmonização facial? A resposta certamente é: o sorriso.*

Douglas Mattiollo, que é cirurgião dentista no Rio Grande do Sul, especialista em lentes de contato dentais, implantodontia e procedimentos estéticos orofaciais com ácido hialurônico e toxinas botulínicas; aprimorou-se para realizar estes procedimentos de maneira que os seus pacientes se sintam extremamente satisfeitos e que tenham a melhor experiência na hora de obter os resultados. Ele acredita que a harmonização começa pelo sorriso, pois é considerada uma das regiões faciais mais importantes para os resultados no campo estético. E garante que construir um belo sorriso é ideal para o planejamento e desempenho da harmonização.

**“Seria essencial que o paciente enxergasse o sorriso como um dos principais e indispensáveis pontos para**

**obter o melhor resultado da sua harmonização facial”,** complementa o dentista.

Atualmente, a área da estética cresce progressivamente com a popularidade das lentes de contato e harmonização facial. As lentes de contato que estão em voga atualmente para a reconstrução do sorriso são indicadas para quem está insatisfeito com o formato, tamanho ou tom dos dentes. Elas solucionam qualquer necessidade estética e proporcionam um sorriso perfeito e harmônico, que complementarmente com o resultado da harmonização facial, que irá transformar as imperfeições do seu rosto em pontos fortes, acentuando sua beleza.

# A precisão dos detalhes

Por Fabricio Ruzzarin | CRO-14375

*Observar elementos como traços e expressões naturais do rosto é um passo importante para alcançar o sorriso ideal. Dar apenas uma “olhadinha” não é mais o suficiente para um bom planejamento.*

Foto: Guilherme Jordani



Foto: Tiago Veras

O que é possível fazer quando o paciente já tem um sorriso bonito, e deseja melhorá-lo ainda mais? Esse é o caso da modelo

*Um belo sorriso é também o seu cartão de visitas para novas oportunidades.*

Vitória Rodrigues, que procurou a Ruzzarin Odontologia para obter dentes mais brancos e aparentes no sorriso, o que chamamos de estética orofacial.

A melhor opção para Vitória foi a colocação das lentes de contato dentais, indicadas especialmente para pequenas correções estéticas de posicionamento, tamanho, formato, textura ou cor dos dentes. Os famosos “detalhes”, que fazem toda a diferença.

Assista o vídeo desta transformação!



## SORRIR COM NATURALIDADE!

Com base nas características naturais do sorriso da paciente, e para evitar o famoso “sorriso artificial”, foram feitos tests drives e analisadas as fotos para se chegar ao resultado mais satisfatório possível. Depois disso, restaram apenas os detalhes finais: a verificação das nuances de cor, forma, anatomia, volume, caracterizações e todos os elementos que juntos compõem a beleza única de cada pessoa.

Ao final do processo, ficou ainda mais claro que um bom planejamento é também sinônimo de um tratamento mais assertivo e com resultados satisfatórios. Afinal, todo paciente merece um sorriso que valorize e contemple sua autenticidade.

No caso da Vitória, foram colocadas 14 lentes de contato, e realizado o trabalho de investigação para garantir que os dentes estavam realmente saudáveis para a cimentação.



Início



Preparo dos dentes



Lentes de contato no modelo de trabalho do laboratório



Resultado final

# CIRURGIA DE AUMENTO MAMÁRIO

A MAMA EM HARMONIA COM O CORPO

Por Dr. Darwin Lizot Rech

Acompanhando as evoluções culturais e de comportamento da sociedade, as tendências de beleza renovam-se com o tempo. Em se tratando de implantes mamários de silicone, há alguns anos, mamas volumosas, próteses marcadas e necessariamente redondas eram o desejo de grande parte das mulheres que buscavam a cirurgia. Atualmente, incentivadas por um estilo de vida mais saudável e baseado na prática de exercícios físicos e busca por conforto, as próteses menores têm ganhado cada vez mais espaço.

Observa-se uma procura por seios menores e com resultados discretos, o que vai de encontro a uma tendência mundial de maior cuidado com o peso e a prática de atividades físicas. A mama tende a ser moderada e segue um estilo mais natural, sem exageros no tamanho e respeitando a estrutura corporal individual, o que otimiza as atividades do dia a dia, as práticas desportivas e proporciona um perfil elegante e mais harmonioso com o biotipo de cada paciente.

Não é incomum que mulheres que possuíam próteses maiores procurem o cirurgião plástico para fazerem a troca por tamanhos menores. Na substituição de um implante, às vezes, o excesso de pele pode fazer necessária a execução, também, de uma Mastopexia (cirurgia que tem por objetivo uniformizar a pele ao novo tamanho da prótese, buscando diminuir a flacidez característica do tecido e pele da mama antes expandidos).

O formato dos implantes mamários gera resultados diferentes para cada paciente, portanto a decisão relativa ao volume e formato deve ser tomada junto ao cirurgião. São dois os formatos de implantes mais comuns:

**Formato anatômico (gota):** proporciona um maior volume no polo inferior da mama, resultando em um formato mais natural. É indicado para pacientes que possuem pouco tecido mamário e desejam um resultado sem o aspecto “arredondado”.

**Formato redondo:** confere maior preenchimento ao colo mamário, resultando em uma mama com maior volume no polo superior. A prótese de perfil redondo é a mais comumente conhecida e preferida pelas pacientes.

Foto: arquivo pessoal



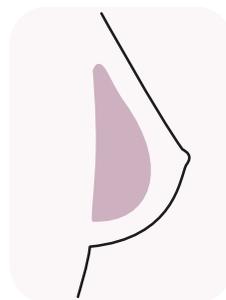
As próteses podem ter uma projeção (perfil) mais baixo ou mais alto. Quanto mais alto o perfil, mais o formato do implante irá se sobressair. O implante mais utilizado é o redondo com perfil superalto.

A cirurgia plástica está diretamente aliada à imagem corporal e, conseqüentemente, à validação (ou não) de determinados padrões de

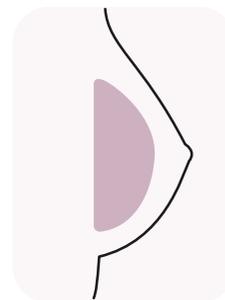
**Dr. Darwin Lizot Rech** – CRM 32147  
 Cirurgião plástico membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, international fellow no Instituto Javier de Benito em Barcelona, Espanha; membro da American Society of Plastic Surgery, scholar e visiting clinician at Cleveland Clinic and Mayo Clinic, USA.

beleza. Independente de alguns tipos de corpos serem vistos com mais prestígio na sociedade, é importante lembrar que cada pessoa é única, assim como as particularidades do seu corpo. A cirurgia de aumento mamário é uma grande aliada na melhora da autoestima, portanto é

necessário pensar nela com equilíbrio e sensatez, levando em conta que o bem-estar, aliado à estética, é algo atemporal.



Formato anatômica (gota)



Formato redondo



# LIPOASPIRAÇÃO DE ALTA DEFINIÇÃO

Por Dr. Maurício Carvalho  
CRM 28.140

Como já preconizado pelo Prof. Ivo Pitanguy, **“a beleza é algo que não consigo definir, mas quando estou diante dela sempre consigo reconhecê-la”**, assim também sabemos facilmente reconhecer um corpo bonito que expresse saúde, beleza, sensualidade e harmonia.

Devido ao anseio de oferecer a satisfação corporal para seus pacientes, após estudos com os mais renomados experts do mundo no assunto, trouxe para Caxias do Sul as consagradas técnicas de Lipoaspiração HD (High Definition).

## O SONHO DO ABDÔMEN “TANQUINHO”

A Lipo HD consiste em uma técnica de lipoaspiração que vai esculpir a anatomia abdominal para salientar os músculos e os sulcos da região, resultando em um abdômen atlético e sarado. Os resultados desta técnica são melhores nos pacientes que estão mais próximos do seu peso ideal e que já realizam musculação ou praticam exercícios, não servindo como um procedimento para emagrecimento.

Muitas vezes, após anos de musculação, as pessoas não conseguem ter os tão sonhados “gominhos” causados pela anatomia bem trabalhada dos músculos retos, oblíquos e serrateis. Assim, a técnica vai retirar gordura em pontos específicos da parede abdominal para salientar o novo relevo corporal, permitindo a obtenção desses resultados sem ter que recorrer à utilização de anabolizantes, muitas vezes empregados de forma deletéria à saúde.

A região abdominal não é a única beneficiada com a revolucionária técnica, já que as anatomias das musculaturas peitoral, glútea, deltóide, bíceps e tríceps também podem ser otimizadas.



## PARA QUEM É INDICADA?

A Lipo HD pode beneficiar tanto homens quanto mulheres, obviamente que sempre respeitando as limitações de cada corpo. Dessa maneira, podemos oferecer um visual com características mais sensuais ou atléticas, de acordo com os desejos de cada pessoa.

Saliento sempre que a cirurgia deve ser realizada por profissionais capacitados e membros da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, em ambiente hospitalar adequado e respeitando as exigências de segurança após avaliação personalizada de cada paciente.



## O rosto jovem como você merece

Por Dr. Vinicius Weissheimer Ribeiro

Foto: Morgana Festugato

A face é nossa primeira comunicação com o externo, e normalmente a primeira referência quando nos olhamos no espelho. É por ali que sentimos o passar dos anos em formas de rugas, flacidez e desarmonias estruturais que não nos agradam.

A principal causa de insatisfação relatada em nossos consultórios se dá pelo envelhecimento natural, principalmente por perda de gordura facial e flacidez dos tecidos. Entre diversos fatores, o principal é a idade. Porém, outros agentes, como o sol em excesso, tabagismo, estresse, alimentação inadequada e poluição, também aumentam a produção de radicais livres, contribuindo para o envelhecimento precoce.

Mesmo com cuidados preventivos, o tempo deixa suas marcas. É nesse momento que surgem os procedimentos estéticos da face, que podem ser não cirúrgicos ou cirúrgicos, como Botox®, preenchimentos, peelings para suavizar a pele e também a cirurgia da face, o famoso lifting facial.

Hoje a extensão do procedimento mudou drasticamente, sendo raro as grandes ressecções de pele, tanto pela não necessidade, já que a pele está mais bem tratada e precisa somente de pequenos ajustes; quanto pelo advento de novas tecnologias, como a vídeo-endoscopia, possibilitando que, com pequenos cortes e sustentações certas, consigamos diminuir o tamanho das incisões, encorajando até pacientes mais jovens a realizar os procedimentos vídeo-endoscópicos da face.

Portanto, vemos que novas técnicas e novas tecnologias adaptadas aos procedimentos cirúrgicos surgem como facilitadores para um tratamento cada vez mais eficaz da face, deixando os resultados gradativos e não ocasionando mudanças radicais, pois a suavidade dessas mudanças é fator de bem-estar e aceitação perante o espelho.

*O aparecimento dos  
procedimentos não  
cirúrgicos mudou hoje  
o como e quando essa  
cirurgia é realizada.*



**Dr. Vinicius Weissheimer Ribeiro**  
CRM 22702

- Membro da SBCP (Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica)
- Membro da ASPS (American Society of Plastic Surgery)
- Membro da ISAPS (Internacional Society of Plastic Surgery)

# Odontologia feita com *dedicação e paixão* para sua *realização*.



Com 15 anos de atuação, a **Ruzzarin Odontologia** dispõe de uma estrutura totalmente equipada com as principais inovações do mercado, e conta com a experiência de uma equipe de profissionais das áreas de **Dentística (estética), Cirurgia Bucomaxilofacial, Implantodontia, Periodontia, Ortodontia e Endodontia**, que garante mais segurança, qualidade e versatilidade em seus atendimentos.

VENHA CONHECER E DESCUBRA UMA NOVA FORMA DE SORRIR PARA A VIDA!

📍 Rua Visconde Pelotas, 905 | salas 31/32 | Centro | Caxias do Sul | RS | ☎ 54 3225.1017 | 54 98424.0404  
 ✉ atendimento@ruzzarinodontologia.com.br f @ RuzzarinOdontologia | www.ruzzarinodontologia.com.br



## Spa Tour Life

ESQUEÇA TUDO O QUE  
ENTENDE SOBRE SPA

*O Tour Life é um SPA médico que proporciona longevidade saudável e qualidade de vida através de técnicas de destoxificação, revitalização celular e aprendizado de hábitos saudáveis*

Localizado em Montenegro, na região metropolitana de Porto Alegre, o **SPA Tour Life** é uma verdadeira escola de saúde. Sua história começa com o médico **Édio Schaurich**, graduado pela Universidade Católica de Pelotas e especializado nas áreas de medicina interna, geriatria e administração hospitalar. No terceiro ano da faculdade de Medicina, Dr. Édio começou a absorver conhecimento de medicina naturista, biológica e europeia, que aborda tratamento de causa e não somente de sintomas. A partir disso, o médico teve um despertar para outras formas de resolução de doenças e promoção de qualidade de vida. Durante sua formação, já planejava um centro de ensino onde as pessoas pudessem desenvolver saúde, e após a conclusão do curso, Dr. Édio montou o programa de saúde Tour Life, em Termas Gravatal - SC, atuando durante 6 anos.

Quando o médico retornou para o Rio Grande do Sul, explorou uma propriedade familiar, com 8 hectares de natureza preservada, com fauna e flora abundantes. E foi nesse lugar especial que o médico



Dr. Édio Schaurich – sócio SPA Tour Life

construiu o SPA Tour Life, com o objetivo de trabalhar com medicina integrativa e estar em busca constante de novas técnicas terapêuticas, equipamentos de ponta e profissionais capacitados, com o intuito de promover longevidade saudável.

## ESCOLA DE SAÚDE



Dr. Victor Sorrentino – sócio SPA Tour Life

## PROTOCOLO DETOX

Um dos carros-chefes do SPA, O Protocolo Detox é um programa de 5 dias para devolver o corpo ao seu estado ideal. Para isso, são utilizados tratamentos e equipamentos que irão restabelecer os parâmetros biológicos, metabólicos, hormonais e mentais.

O paciente primeiro passa por uma avaliação médica, psicológica e nutricional, e a partir dos resultados são aplicadas estratégias para melhorar a qualidade da microbiota intestinal, detecção dos alimentos que podem estar inflamando o organismo, avaliação dos níveis de hidratação e produção hormonal, orientação para suplementação dos micro e macronutrientes em falta e promoção de técnicas de gerenciamento de estresse e liberação das toxinas.



## PROGRAMAS

O SPA Tour Life oferece uma série de programas especialmente criados para restabelecer a total saúde do paciente de acordo com seus objetivos, proporcionando vivências e aprendizados que serão levados por toda a vida.

- Longevidade saudável
- Doenças autoimunes
- Emagrecimento programado
- Detox pré-gravidez
- Emagrecimento a distância
- Eliminando o cigarro
- SPA weekend
- Day SPA

### SPA Tour Life

Rua Buarque de Macedo, 1000, Montenegro/RS  
0800.601.0880 | [www.tourlife.com.br](http://www.tourlife.com.br)

f @ ▶ Spa Tour Life

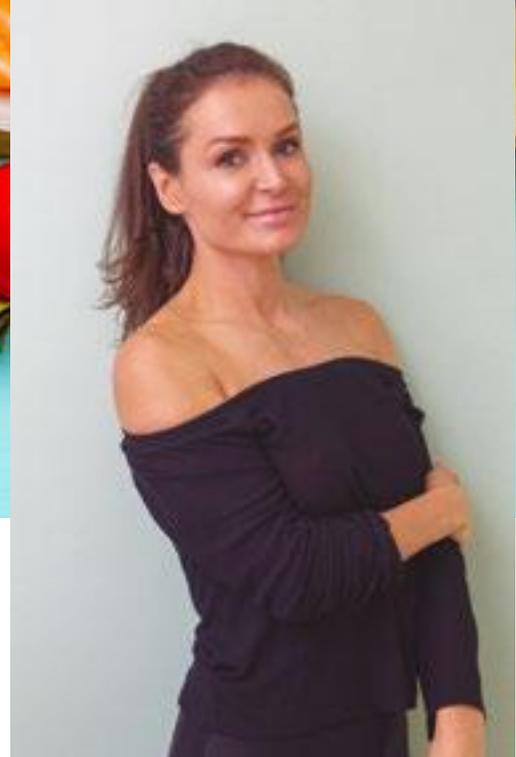


Foto: Lisi Viezzer

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA UM CABELO SAUDÁVEL

Por Vanessa Cavagnoli

Sabemos que a queda capilar possui inúmeras causas e deve ser avaliada de forma individual para que a combinação de estratégias entre tratamentos e suplementação seja individualizada e efetiva nos resultados.

A adoção de uma alimentação baseada em comida de verdade (frutas, verduras, legumes, tubérculos, alimentos ricos em ômega-3 e ômega-6 (peixes gordos, oleaginosas, sementes como linhaça, chia, abóbora e girassol)) e a redução do consumo de produtos industrializados podem refletir diretamente na sua saúde capilar.

*Vanessa Cavagnoli*

*Nutricionista Funcional com Formação em Nutrição Esportiva, Nutrição Estética, Nutrição Funcional, Modulação intestinal e Intolerâncias Alimentares. Atendimentos em Caxias do Sul, Porto Alegre e Rio de Janeiro.*



**Além disso, quando associados a tratamentos, nutrientes capilares e outros compostos, tais hábitos podem somar positivamente ao seu tratamento.**

## CONFIRA ABAIXO ALGUNS EXEMPLOS:

**Biotina:** superfamosa quando se fala em saúde capilar, ela é uma vitamina do complexo B, que possui ação antioxidante e pode ser encontrada na gema do ovo e no amendoim. A biotina é importante para o desenvolvimento do folículo piloso, podendo também prevenir a progressão da calvície.

**Silício:** é um mineral que participa da síntese de colágeno e, desta forma, pode ajudar no crescimento e fortalecimento capilar, bem como na redução da queda de cabelo. O silício pode ser manipulado ou encontrado em alimentos como maçã, laranja, manga, banana, abóbora, frutos secos, cereais e peixes.

**Ferro:** outro mineral de grande importância para o organismo humano, que pode ser encontrado em carnes e vegetais verdes escuros. A deficiência do ferro na alimentação pode contribuir para a queda capilar.

**Enxofre:** é um mineral essencial para a síntese de colágeno, juntamente com os aminoácidos das proteínas, podendo ser encontrado em feijões, brócolis, couve-flor, repolho e acelga.

**Vitamina D:** possui papel importante no estímulo do crescimento capilar. Observação: avalie a necessidade de suplementação!

**Vitamina A:** todas as células necessitam dela para crescer, inclusive os cabelos, por isso, sua deficiência pode gerar perda capilar. A Vitamina A pode ser encontrada em alimentos como brócolis, batata doce, couve, abóbora, atum, ovos, manga, tomate e espinafre.



Suplementos como **Actrisave™**, **Urtiga Dioica**, **Saw Palmetto**, entre outros, podem ser associados, dependendo do quadro individual de cada paciente.

Mas como saber o quanto precisamos de cada um destes nutrientes? É importante uma avaliação feita de forma individualizada com um especialista, pois uma alimentação

balanceada e equilibrada deve ser calculada individualmente.

**Se você ainda não procurou um nutricionista para isso, já comece mudando seu padrão alimentar com escolhas mais naturais, saudáveis e variadas. Seu corpo agradece e seus cabelos também!**



## Vida de cachorro

*Caxias do Sul conta com espaço exclusivo para momentos de integração, desenvolvimento e aconchego de cães*

Quem é pai ou mãe de pet já passou por aquele aperto no coração em ter que deixar o melhor amigo sozinho em casa quando sai para trabalhar, né? Além do sentimento de culpa provocado pela carinha triste que os dogs fazem na despedida, ainda tem os casos em que os animais não ficam bem sozinhos. Latem, uivam, mastigam móveis e objetos e fazem suas necessidades pela casa, preparando sempre uma surpresa nada agradável quando o tutor chega em casa.

Foi pensando nessas dificuldades e na necessidade de socialização dos cães, que Jonatas Dorigatti fundou a Dog Club, um local especialmente criado para estimular a integração, o desenvolvimento e a sociabilidade de cães de todas as raças e idades.

A principal função do espaço é o Day Care, onde os tutores levam seus pets para passar o dia na Dog Club. São diversas opções de pacotes, de acordo com a necessidade dos tutores, que podem optar por deixarem seus cães o dia inteiro ou meio turno, e em quantos dias da semana forem

precisos. Jonatas Dorigatti explica que os cães dispõem de uma área livre com árvores, áreas de descanso, áreas cobertas, piscina de água e de bolinhas e play pet. Todos os dogs são acompanhados em tempo integral por monitores qualificados e treinados, que incentivam brincadeiras e ações de bom comportamento, além de praticarem atividades de enriquecimento ambiental (farejar, procurar caça, encontrar objetos etc.).

Outro diferencial do Dog Club é o trabalho com comportamento e psicologia. O espaço dispõe de profissional treinado para adestramento de obediência, adestramento de cães de trabalho e correção de problemas comportamentais.

Atendendo cerca de 200 pets por semana, o objetivo da equipe da Dog Club é retribuir, pelo menos um pouco, o imenso amor e carinho dos pets aos seus tutores. Todo o trabalho é desenvolvido visando cães equilibrados, controlados, educados e, acima de tudo, felizes.

## Hotel para pets

Outro drama que os tutores enfrentam é sobre onde deixar os pets quando viajam. Por isso, a Dog Club também conta com hotel para cães, na modalidade "cage free". Segundo Jonatas, "nosso hotel visa o bem-estar máximo do dog enquanto o tutor estiver viajando, por isso não utilizamos baias ou gaiolas". O hotel funciona todos os dias do ano, para cães de todas as raças.



### Serviço:

Rua Tronca, 2769. Abre de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h.  
Informações (54) 99125-6904.



**SHAPE ACADEMIA**

Rua Andrade Neves, 649, Exposição  
54 3219.1373

**SHAPE 24/7**

Av. Itália, 631, São Pelegrino  
(54) 3537.1251 | 99970.0888

# MALHAÇÃO EM CASA

*Ainda não sabemos como será o mundo pós-coronavírus, mas o nosso cotidiano durante a pandemia já está marcado pelas mudanças na rotina*

A pandemia do novo Coronavírus deixou o mundo inteiro em quarentena. Assim, as atividades realizadas em casa se tornaram essenciais para manter pelo menos um pouco da nossa rotina. E com os exercícios físicos, não foi diferente. O fechamento temporário de academias levou diversas pessoas a procurarem exercícios que pudessem ser realizados em casa, algo extremamente benéfico. Afinal, além dos seus efeitos na saúde física, também é uma ferramenta poderosa na saúde mental, tão importante nos dias de hoje.

Por isso, convidamos o personal trainer **Vinicius dos Anjos** para montar um plano de treino para ser realizado em casa por qualquer pessoa, adaptando seu nível de preparo físico. **Então coloque uma música bem alta, vista uma roupa apropriada e vamos malhar!**

## SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS

NÍVEL	TEMPO EM EXERCÍCIO	DESCANSO ENTRE EXERCÍCIOS
Iniciante	15 segundos	30 Segundos
Intermediário	30 segundos	30 Segundos
Avançado	30 segundos	15 Segundos

O treino deve ser realizado em circuito, ou seja, uma vez cada exercício. Após finalizados, o circuito pode ser repetido até 3x.

### 1 AQUECIMENTO

Polichinelo: 2 séries de 30 repetições cada.



### 2 AGACHAMENTO



- Membros inferiores alinhados paralelamente, aproximadamente na distância da largura do quadril.
- Preserve as curvaturas fisiológicas da coluna.
- Pés devem respeitar a angulação natural da marcha.
- Abdômen e glúteos devem estar contraídos durante a execução do movimento.

- Respeite a amplitude de movimento individual.
- Inspire ao descer (fase excêntrica) e expire no final da subida (fase concêntrica).

### 3 FLEXÃO DE BRAÇO



- Posicione as mãos no solo, afastadas em uma largura um pouco maior que a dos ombros.
- Braços e pernas estendidos para formar uma linha diagonal da cabeça aos calcanhares. Para iniciantes, mantenha os joelhos no chão.
- Flexione os cotovelos, mantendo todo corpo alinhado, chegando ao solo (fase excêntrica).
- Retorne à posição inicial (fase concêntrica).



Fotos: Leonardo dos Anjos

#### Vinicius dos Anjos

é graduado em Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG) e atua como personal trainer há 6 anos. Instagram: [@dosanjocoach](https://www.instagram.com/dosanjoscoach)



*O passo a passo de cada exercício está disponível em vídeos, com um conteúdo exclusivo para os leitores da Viva Harmonia. Acesse pelo QR Code.*

#### 4 CORRIDA ESTACIONÁRIA (SKIP)



- Levante o braço direito e o pé esquerdo ao mesmo tempo.
- Levante o joelho até os quadris.
- Depois, mude para o pé oposto, levantando rapidamente o pé direito até a altura do quadril. Ao mesmo tempo, mova o braço direito para trás e o esquerdo para a frente e para cima.
- Continue esses movimentos.

#### 5 AFUNDO



- Em pé, mantenha os pés afastados na largura do ombro.
- Posicione um pé à frente.
- Realize o movimento em um ângulo de 90° da articulação do joelho ao descer (fase excêntrica).
- Ao aproximar o joelho do chão, realize a subida (fase concêntrica).
- Continue esses movimentos.

#### 6 ABDOMINAL SUPRA



- Deite as costas rentes ao chão e mantenha o corpo reto.
- Posicione os pés no chão com os joelhos flexionados.
- Cruze os braços no peito ou posicione as mãos atrás da cabeça.
- Realize a flexão de coluna, retirando as costas do chão e mantendo a lombar em contato com o solo (fase concêntrica).
- Inspire na descida (fase excêntrica) e expire ao final da subida (fase concêntrica).



#### 7 TRÍCEPS BANCO



- Sente-se em um banco e posicione as palmas das mãos no apoio.
- Mantenha as mãos afastadas em uma distância um pouco maior do que a largura dos ombros.
- Flexione as pernas e mantenha os calcanhares apoiados no solo (para os mais avançados, mantenha a perna estendida).
- Mova o corpo para a frente até tirar os glúteos do banco.
- Flexione os cotovelos em aproximadamente 90°, descendo o corpo e apoiando seu peso nos braços (fase excêntrica).
- Retorne à posição inicial, realizando a extensão de cotovelo (fase concêntrica).

#### 8 ESCALADA ALPINISTA



- Fique na posição de flexão tradicional.
- Alinhe os pés com os cotovelos.
- Mantenha o corpo reto, contraia o abdômen e flexione os joelhos e quadril alternadamente, como se estivesse subindo uma montanha.
- Os pés devem ficar fora do chão em algum momento.

#### 9 ELEVÇÃO PÉLVICA



- Deite as costas rentes ao chão e mantenha o corpo reto.
- Posicione os pés no chão com os joelhos flexionados e os pés afastados na largura do ombro.
- Realize a elevação pélvica e contraia o glúteo (fase concêntrica).
- Retorne à posição inicial (fase excêntrica).

#### 10 ABDOMINAL PRANCHA

- Deite-se de barriga para baixo.
- Apoie os antebraços no chão. Eles devem ficar paralelos e afastados em uma largura igual àquela entre os ombros.
- Mantenha a palma das mãos voltadas para baixo e os cotovelos abaixo da linha do ombro.
- Levante o quadril e deixe o corpo alinhado, mantendo o peso apenas nas pontas dos pés e antebraços.
- Mantenha o abdômen sempre contraído.
- Inspire e expire.



## MEDITAÇÃO & MEDICINA

### Os benefícios do equilíbrio **mental** e **emocional** para o corpo

Uma palavra tão pequena, que nos remete a muitas descobertas: **meditação**. Quem já não pensou em conhecer um pouco mais sobre a técnica do “não-fazer”, para fazer algo bem feito? Embora possa remeter ao estilo de vida de monges e suas roupas mais claras, a meditação é algo que pode ser praticado por qualquer pessoa, em qualquer ambiente, em busca de sua sabedoria interior por meio da concentração e da elevação da mente.

#### Meditação como jornada interna e científica

Tais conceitos da meditação ultrapassaram barreiras religiosas e científicas, sendo comprovados os benefícios da técnica junto à Medicina. Nos últimos anos, pesquisas revelaram que a meditação contribui para baixar a pressão arterial, reduzir a produção dos hormônios do estresse, como o cortisol e a adrenalina, assim como estimular a produção de endorfinas, neurotransmissores do bem-estar, que contribuem com um efeito analgésico natural, auxiliando na prevenção de doenças cardiovasculares, por exemplo.

Na busca pelo bem-estar físico e emocional, a meditação alinhada aos conceitos da Medicina tem estimulado terapias complementares, a fim de orientar e proporcionar mais qualidade de vida aos pacientes.

#### Meditação na psicoterapia

Um ambiente silencioso, as pernas cruzadas e apenas o som de “om” ecoando entre o cômodo. Essa é a primeira imagem que vem à mente quando pensamos em meditação, porém a forma como colocamos nosso corpo em equilíbrio com o todo é o principal foco da atividade. Realizar qualquer ato em totalidade que nos dê prazer também é uma maneira de meditação. Essa premissa inclui a meditação na psicoterapia, a partir de uma abordagem sem o uso da fala, de modo mais sutil, a fim de minimizar os sofrimentos emocionais e físicos e integrar aspectos psicológicos, dinamizando processos psíquicos, por meio da interação e liberação de emoções, principalmente no tratamento de ansiedade e estresse.

#### Saiba o que acontece com seu cérebro ao meditar

##### Córtex Pré-Frontal

Área responsável por planejamento e tomada de decisões, é desligada durante a meditação.

##### Lobo Parietal

Envolvido na orientação espacial e temporal, processa as informações dos órgãos de sentido, tem a diminuição de suas atividades com a meditação.

##### Tálamo

Responsável por criar o fluxo de informações sensoriais para o córtex e de volta a outras partes do corpo, tem a redução do fluxo com a prática meditativa.

##### Formação reticular

Sua principal função é ativar o córtex quando recebe estímulos, acionando o sistema de alerta do cérebro. Logo, a meditação reverte esse estado.

# BARRIGA ZERO

Conheça o Programa **BARRIGA ZERO ONLINE**

O programa de  treino traz uma redução da circunferência abdominal e definição da musculatura.

Fotos: Giovanni Brambatti



Técnica do vácuo abdominal

A plataforma do programa apresenta sessões divididas em módulos, com treinos diários através de vídeos, e-books e áudios orientativos. O conjunto de exercícios exige coordenadas específicas, e para isso o praticante tem orientação por áudio para cada treino, podendo ouvir todos os dias. Os resultados podem ser visíveis já nas primeiras sessões.

Acesse a página do **Programa Barriga Zero Online** através do QR Code



Afinar cintura, tonificar o abdômen, reduzir diástase e acabar com as dores lombares são apenas alguns dos muitos benefícios do **Programa Barriga Zero Online**. Baseado no método hipopressivo, o treinamento foi desenvolvido pela fisioterapeuta **Luiza B. Zanotto** para ser realizado em casa.

O método é conhecido por ajudar a desenhar e definir abdomens de homens e mulheres, reduzindo também a famosa sensação de “estômago inchado”. Devido aos benefícios obtidos em 3 meses, com práticas diárias de apenas 5 a 15 minutos, ele vem ganhando muitos adeptos pelo mundo.

Dentro do âmbito estético, o programa de treino traz uma redução de até 10 cm de circunferência abdominal, além da definição da musculatura dessa região. Não há perda de percentual de gordura; a redução de medidas

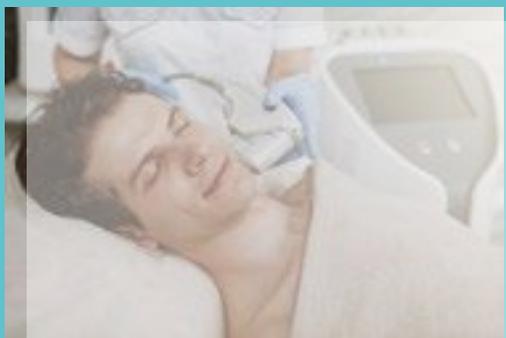
ocorre pela normalização da pressão intra-abdominal, reposicionamento dos órgãos através da aspiração diafragmática (vácuo abdominal) e ativação do CORE, mais especificamente do transverso do abdômen, que atua como uma “cinta natural”.

Além da melhora do aspecto visual, o **Programa Barriga Zero Online** traz resultados surpreendentes no corpo, como reeducação postural e respiratória; normalização do tônus de assoalho pélvico; tratamento e prevenção de incontinência urinária e diástase abdominal; auxílio no processo de reabilitação abdominal pós-parto; melhora do funcionamento gastrointestinal; melhora do desempenho sexual, promovendo alívio de dores durante a relação; prevenção de todos os tipos de hérnias; alívio das dores na coluna e redução de estresse e ansiedade.



# LOCAÇÃO DE EQUIPAMENTOS

*alta tecnologia a serviço da estética*



A estética é um dos setores que mais cresce na atualidade, graças à evolução dos tratamentos oferecidos e das tecnologias à disposição dos pacientes. Nesse sentido, a locação de equipamentos vem se tornando cada vez mais comum entre clínicas e profissionais autônomos, que têm como objetivo suprir as necessidades dos clientes e garantir um atendimento completo. Esse tipo de negócio ganhou espaço no mercado graças ao alto valor dos equipamentos para compra, que tornam a locação de máquinas mais barata e vantajosa, pois além de eximirem o locatário de possíveis gastos com reparos, também permitem maior versatilidade aos serviços disponíveis em sua clínica.



Independente do equipamento, é importante lembrar que o aluguel de máquinas também pode trazer transtornos ao locatário, caso este não saiba utilizá-lo da maneira correta. Nesse sentido, os equipamentos precisam estar com a manutenção em dia e a empresa locadora deve oferecer suporte e treinamento, tanto antes quanto durante a locação. Além disso, é importante que o profissional loque equipamentos de empresas que ofereçam transporte adequado e que possuam máquinas certificadas pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) para garantir resultados mais duradouros e eficazes a seus pacientes.

## CONHEÇA A H.LASER



A fim de suprir a demanda de máquinas por diversas clínicas e profissionais da estética na região da Serra Gaúcha, a H. Laser dispõe de equipamentos de última geração, mantidos com manutenção periódica e dentro dos padrões pré-determinados pelos fabricantes. Além disso, a empresa conta com profissionais capacitados para oferecer treinamento aos locatários, bem como o suporte necessário para a realização dos procedimentos, com orientações da equipe médica, sempre que necessário.

Com alta experiência, a equipe de logística da H.Laser realiza o transporte, instalação e orientação para a correta utilização dos aparelhos, contando ainda com uma frota exclusiva para o deslocamento seguro de equipamentos sensíveis. Acesse [www.hlaserlocacoes.com.br](http://www.hlaserlocacoes.com.br) e confira toda a tecnologia que a H.Laser pode te oferecer!

EQUIPAMENTOS DE ÚLTIMA GERAÇÃO COM  
**QUALIDADE, SEGURANÇA E SUPORTE**  
*PRÉ E PÓS-LOCAÇÃO*

**H·LASER**  
tecnologias



Aumente seu faturamento com nossas tecnologias.

Rua Ernesto Grazziotini, 747 | Villagio Iguatemi | Caxias do Sul | RS  
54 3041.4102 • 54 3041.5188 • [www.hlaserlocacoes.com.br](http://www.hlaserlocacoes.com.br)





 Rua Ernesto Grazziotini, 747, Villagio Iguatemi • Caxias do Sul • RS  54 3041.4102 • 54 3041.4102

 ClinicaHarmoniaCaxias  clinicaharmonia  vivaharmonia.com.br

