

 **viva**
harmonia

Edição 2024 • Nº 8

5 pontos turísticos
para conhecer em SP
e na Serra Gaúcha

**O BOOM
CHAMADO
HARMONIA**

Clínica chega em São Paulo

LIFTING FACIAL
quebrando paradigmas

CÉREBRO E CORAÇÃO:

Em um mundo onde a busca pela beleza e bem-estar se torna cada vez mais presente, uma clínica de estética não é apenas um local onde se realizam procedimentos, mas sim um espaço de autoconfiança e autocuidado.

Nesse contexto, dois órgãos vitais, o cérebro e o coração, desempenham papéis fundamentais e muitas vezes interconectados, tanto na ciência por trás dos tratamentos quanto na experiência emocional dos pacientes.

O cérebro, com sua capacidade de processar informações complexas e aplicar conhecimentos científicos, é primordial na prática clínica.

Os procedimentos são cuidadosamente planejados e executados com base em sólidos conhecimentos anatômicos e fisiológicos, garantindo segurança e eficácia.



O DUO DINÂMICO DA CLÍNICA HARMONIA

Se o cérebro traz a ciência, o coração traz a alma do atendimento. Ouvir as preocupações, entender as expectativas e oferecer um suporte emocional são aspectos cruciais para o sucesso de qualquer tratamento. Uma relação baseada na confiança e na compreensão.

A verdadeira excelência está na integração essencial entre cérebro e coração. Esta sinergia é fundamental para personalizar tratamentos de acordo com as necessidades individuais de cada paciente.

Cada rosto e cada corpo é único, e a combinação de conhecimento técnico com sensibilidade humana permite criar resultados naturais e harmoniosos, elevando não apenas a aparência, mas também a autoestima e a confiança dos pacientes.

Quando estes dois elementos trabalham em harmonia, os resultados vão além da superfície, tocando a vida dos pacientes de maneira profunda e significativa.

Afinal, a verdadeira beleza é aquela que reflete um equilíbrio entre o exterior e o interior.



- 02• Cérebro e coração**
- 06• Equipe Harmonia**
- 14• Eles por eles**
- 20• Harmonia no mundo**
- 22• Transplante FUE**
- 32• Você se veste bem?**
- 34• Microcirurgias**
- 42• Visagismo**
- 44• Rinoplastia - aliando estética e funcionalidade**
- 46• Plastificada? Lifting Facial, quebrando paradigmas**
- 49• Cirurgia vascular - tratar varizes é cuidar da saúde!**
- 50• Skincare - Sinônimo de autocuidado**
- 52• O boom do fenol**
- 56• Beleza de dentro para fora**
- 57• Tenho medo de anestesia. E agora?**
- 58• Making - o elo entre beleza e autoestima**
- 60• A imagem que conquista**
- 62• Padrão de beleza (?)**
- 64• Conexão Rio Grande do Sul/São Paulo**
- 70• Safer, minilipo e BodyTite**
- 74• CSecrets**
- 76• Top Model Look**
- 80• É a vez deles - procedimentos masculinos**
- 82• Transplante de sobrancelhas**
- 84• Transplante de barba**
- 86• Mulheres no tráfego**
- 92• Pets**
- 96• Testosterona**
- 98• Harmonização facial**
- 100• Beleza e saúde: é hora de enfrentar**



Expediente

Conselho editorial: Amanda Gazola Nichele, Camila Brandalise, Carla Brandalise, Carmelo Occhipinti, Michele de Mateo, Miguel Zanol e Vacionir Junior
Produção executiva: Vacionir Junior
Projeto gráfico e direção de arte: Mari Ângela Costella
Redação: Gabriel Macedo
Edição e revisão: Gabriel Macedo e Giuli Aguiar
Comercial: Amanda Gazola Nichele

viva
harmonia

A Revista Viva Harmonia é uma publicação da Clínica Harmonia, com sede na Rua Guerino Sanvitto, 795, Villagio Iguatemi, Caxias do Sul - RS - (54) 3041.4102. Tiragem: 3.000 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



BEM-VINDO AO MUNDO HARMONIA!

A nossa revista é um espaço dedicado a explorar a interseção entre autoestima e beleza.

Neste cenário contemporâneo é vital refletir sobre como enxergamos e valorizamos nossa própria imagem e essência. Acreditamos que a verdadeira beleza está em você se sentir bem consigo mesmo e vai muito além da estética!

É um conceito multifacetado que permeia diversos aspectos da vida, influenciando nossas emoções, comportamentos e relações.

Uma das nuances mais importantes da autoestima é sua natureza dinâmica. Por este motivo, trouxemos profissionais referência de áreas distintas com o propósito de contribuir na sua jornada de autodescoberta.

Aqui, vamos discutir não apenas procedimentos médicos e tendências estéticas, mas também abordar a importância do bem-estar e os variados caminhos para que você encontre a sua maneira de conexão com a sua autoestima.

Queremos te ajudar encontrar o equilíbrio com seu interior, para que você expresse o melhor que existe em você. Nosso desejo é que cada página te traga mais conhecimento e revele a beleza única que reside em cada um de nós. Vamos juntos construir uma nova perspectiva de beleza e autoestima neste processo contínuo de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

"A BELEZA É A HARMONIA ENTRE O CONTEÚDO E A FORMA!"



Equipe Harmonia

Conheça a equipe de médicos que compõe a Clínica Harmonia!



Carmelo Occhipinti Filho
MÉDICO CREMERS 37.758 | CREMESP 24.7202



Jorge Luiz Dalsoto Filho
MÉDICO CREMERS 43.945 | CREMESP 24.6425
RQE 36.487



Fernando Vivian
MÉDICO CREMERS 20.206 | CREMESP 11.8554
RQE 11.622 | RQE 24.590



Patrícia Tizatto
MÉDICA CREMERS 41.268



Mariana Losso
MÉDICA CREMERS 35.448 | CREMESP 25.3234
RQE 33.622



Matheus Massochini Duarte
MÉDICO CREMERS 48.576



Rafael de Castilhos Vidor
MÉDICO CREMERS 45.562
RQE 40.759



Fábioerson João Mocelin Oliveira
MÉDICO CREMERS 37.281 | CREMESP 250932
RQE 30.159 | RQE 32.034



Marcel Machado Valério
MÉDICO CREMERS 38.658
RQE 30.366





Gabriela Bettiato Lentz da Silva
MÉDICA CREMERS 53.904

Tão importante quanto a
equipe médica é a equipe de apoio.
Veja quem são nossa gestoras.



Cíntia Roberta Bonfanti
Gerente Administrativa Caxias do Sul



Amanda Gazola Nichele
Gerente Comercial



Tuani de Almeida Tebaldi
MÉDICA CREMERS 52.527



Fabiane Montemezzo
Gerente Administrativa São Paulo



Laura Denardi Fritz Pellizzari
Gerente Administrativa Caxias do Sul



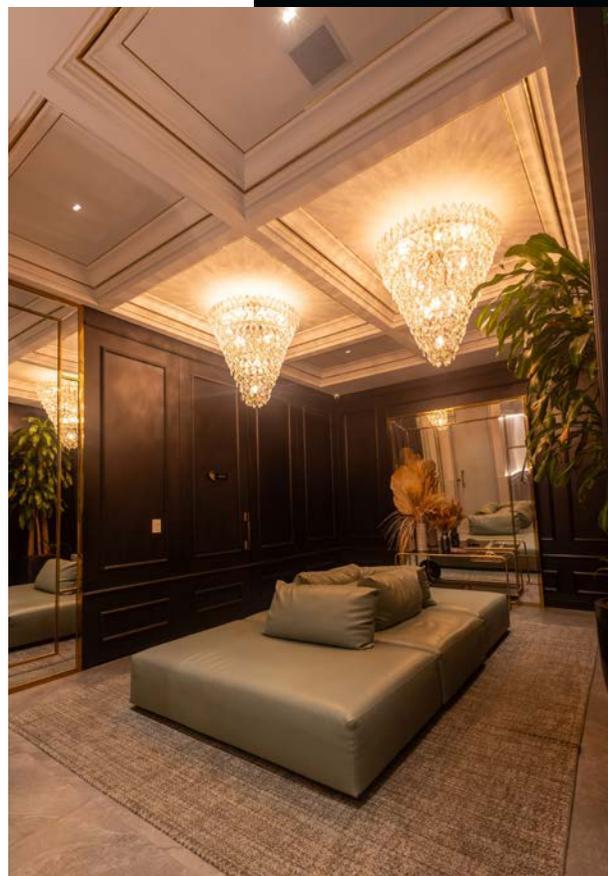
Luciano Neto Santos
MÉDICO CREMERS 20.286
RQE 11.674 | RQE 39.070



Fotos: Fábio Grison

HARMONIA CAXIAS DO SUL

Estrutura completa, com mais de 1.300 m², diversas salas e um moderníssimo centro cirúrgico ambulatorial. Com mais de 50 colaboradores qualificados, a Clínica Harmonia entrega resultados e transforma vidas todos os dias!







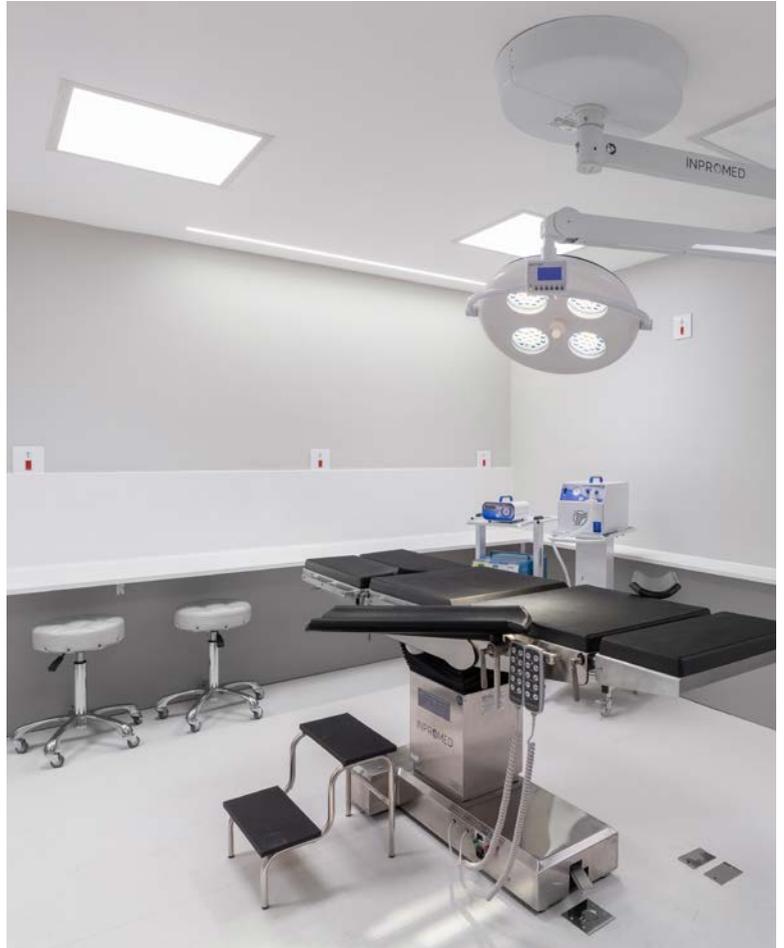




HARMONIA SÃO PAULO

Uma estrutura completa no coração do país! Com mais de 800 m², diversas salas e um moderníssimo centro cirúrgico ambulatorial, a Clínica Harmonia de SP conta com funcionários dedicados, que entregam resultados em cada procedimento, superando expectativas.





ELES POR ELES!

Nada como falar de quem guia os rumos desse cruzeiro chamado Harmonia. Carmelo Occhipinti Filho é a química perfeita entre médico e empreendedor. Destemido, pioneiro, explorador dos sete mares que não tem medo de navegar mundo afora e conquistar novas terras.

Nascido no interior de Minas Gerais, esse "mineirucho" é hoje uma das maiores referências do país quando o assunto é autoestima. Um grande mestre em fazer as pessoas não só ficarem, mas principalmente, se sentirem mais bonitas.

Carmelo está sempre pensando à frente! Um homem motivado por desafios. Foge de modismos e tendências que não trazem resultados efetivos para seus pacientes. Porém não tem medo de expor o que pensa e lutar pelo que acredita.

A sua busca por aperfeiçoamento é constante e crescente, e isso se perpetua na cultura da Clínica Harmonia. Quem conhece o Carmelo sabe o tamanho do seu coração, e isso é refletido na preocupação e cuidado com cada pessoa que passa pela Clínica - seja ela parte do time Harmonia, seja ela um paciente.

Uma das características que admiro no Carmelo é a sua forma inovadora de pensar! Ele consegue trazer de maneira direta e divertida informações importantes sobre o mundo da estética nas nossas redes sociais.

É autor de movimentos diferentes, estratégicos e criativos que são responsáveis pela disseminação do nome Harmonia pelo mundo. Tem em sua produção vídeos, que já alcançou mais de 1 bilhão de pessoas, um dos diferenciais que tornam a marca única e reconhecida em todos os cantos do planeta.

**"Honra e história"; frase cheia de significados de alguém que leva consigo a constância e a dedicação. Tudo construído e pensado para chegar ao lugar que chegamos!
Que privilégio fazer parte dessa história.
Que honra poder aprender com ela.
E isso é somente o começo...**



@jorgedalsoto





Não sou um homem que tem como hábito escrever ou até mesmo verbalizar os sentimentos pelas pessoas importantes na minha vida, tendo a demonstrar meu apreço através de atitudes. Portanto é um grande desafio transcrever meu olhar sobre o Jorge.

Acredito que as pessoas entram na nossa vida por acaso, mas não é por acaso que elas permanecem. Ao longo dos anos, testemunhei sua dedicação incansável e seu compromisso com a excelência, o que só reforçou minha certeza de que ele é a escolha ideal para compartilhar essa jornada ao meu lado na Clínica Harmonia.

E essa atitude de convidar o Jorge para ser meu sócio talvez possa explicar o tamanho da admiração e confiança que tenho por ele. Jorge não é apenas um profissional excepcional, é dedicado em tudo que faz! Estudioso, está sempre em busca de conhecimento e aprimoramento. Um dos homens mais inteligentes que conheço e na mesma proporção vem sua educação e cordialidade. Tem o olhar aguçado para o belo, e não é à toa que se tornou um grande visagista. Confio no Jorge plenamente. Tanto que não escolheria outro médico no mundo para fazer meu lifting facial!

Jorge possui um caráter inabalável. Ele sabe ouvir e muitas vezes acaba sendo a voz sensata que preciso, me fazendo refletir e olhar por outros ângulos. Em um dos momentos mais difíceis da minha vida, ele foi o melhor amigo que eu poderia ter, um irmão que não é de sangue, mas é de alma e coração.

Sua integridade, ética de trabalho e humanidade são qualidades que valorizo muito. Nossa parceria vai além dos negócios: é uma aliança construída sobre respeito, reciprocidade, admiração e uma visão compartilhada de futuro.



@carmelochhi

fé
 luz
 ética
 confiança
 beleza
 saúde motivação
 fé
 vida dedicação harmonia
 harmonia
 energia vida compromisso fé energia
 cuidado técnica confiança amor saúde
 sabedoria carinho amizade cuidado autoestima
 atualização cuidado amor resultado amor atualização esperança
 beleza ser luz luz dedicação determinação saúde técnica
 honestidade fé trabalho liderança atualização harmonia
 vibração beleza competência ética amor
 amor luz fé comprometimento honestidade energia
 técnica energia força saúde gratidão motivação
 confiança estética cuidado gratidão
 amizade energia gratidão luz saúde cuidado
 beleza vibração sonho fé carinho
 atualização resultado esperança técnica luz energia saúde
 vibração motivação luz fé amor gratidão
 atualização liderança sonho gratidão
 técnica vida luz dedicação técnica vibração
 comprometimento fé luz resultado
 saúde confiança amor fé carinho
 profissionalismo amizade
 sabedoria esperança amor ser gratidão fé
 harmonia beleza confiança
 competência luz
 sonho
 esperança
 cuidado liderança
 sorte fé luz carinho

harmonia

Equipe qualificada, técnicas avançadas, protocolos exclusivos e resultados incríveis.

A combinação desses elementos eleva a **Clínica Harmonia** ao status de **referência nos canais digitais**, onde conta com **milhares de seguidores**.



clinicaharmonia



clinicaharmonia



Viva Harmonia/podcast



Viva Harmonia/podcast

Siga a **Clínica Harmonia** nas **redes sociais** e acompanhe nossa trajetória!





A ARQUITETURA DA CLÍNICA HARMONIA

com **Luciana Viganó**

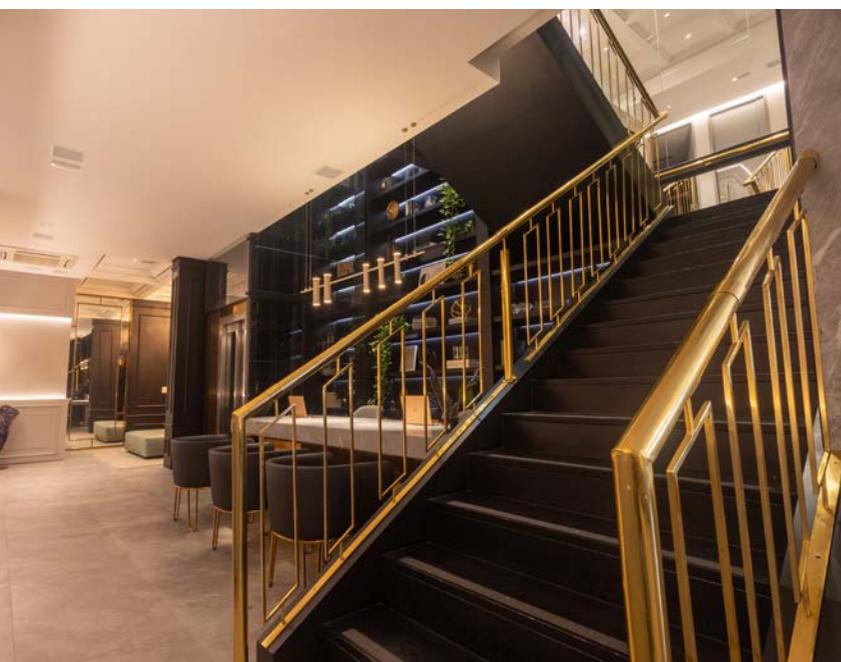
“Quando eu projeto, o primeiro movimento que dou como arquiteta é organizar o programa de necessidades e os fluxos entre os ambientes, pensando sempre em um layout funcional.”

Conhecendo o perfil da Clínica, Luciana Viganó – especialista em arquitetura de saúde – sabia que precisaria ir além do funcional, entregando um projeto que traduzisse o anseio por tecnologia, humanização de ambientes, originalidade e luxo da Clínica Harmonia.

O paciente é recebido com o charme do novo clássico, com toques contemporâneos e muita tecnologia. Para uma identidade única, há a união de referências de projetos atuais com o toque clássico que é dado pelas molduras trabalhadas no gesso, os boiseries, o uso do dourado, além, é claro, do porcelanato, inspirado em uma das pedras mais raras do mundo, de uma cava em Aime na Savoie, região dos Alpes Franceses.



Fotos: Fabio Grison



A intervenção da fachada foi desenhada pelo Viganó Arquitetura e desenvolvida em alumínio com exclusividade para a Clínica.

Os acabamentos da parte interna foram escolhidos com o propósito de assepsia e estética; frentes dos armários em vidro, estruturas metálicas e porcelanato para um efeito de pedra que não extingue as fontes naturais.

Para os ambientes que precisam de mais luz e, ao mesmo tempo, conforto luminotécnico, foram aplicadas “telas tensionadas”.

O bloco cirúrgico ambulatorial merece especial destaque. Aprovado pela Secretaria da Saúde do Estado, com estação de gases medicinais e gerador de energia, configura a segurança necessária para qualquer procedimento estético e/ou capilar feito pela Clínica. Por sua vez, as cubas e tampos das salas de procedimentos feitas em Corian, material maleável que permite trabalhar com acabamentos em curso e facilitam a higienização da superfície.



SENSES
OLFACT



O marketing olfativo utiliza fragrâncias para criar conexões emocionais entre consumidores e marcas, melhorando o reconhecimento, a lembrança de produtos e a experiência do cliente.

Nós da Senses Olfact nos destacamos nessa área, oferecendo experiências sensoriais personalizadas que reforçam a identidade e os valores das marcas de maneira única e eficaz.

Afinal, quem sente, LEMBRA.

Canhe **10% de desconto** na primeira compra com o Cupom **HARMONIA10**

Acesse pelo link
<https://loja.sensesolfact.com.br>

HARMONIA NO MUNDO

A evolução da tecnologia e da globalização não ficam de fora da história da Clínica Harmonia. Com milhares de seguidores nas redes sociais, os resultados de nossos tratamentos impactaram pessoas do mundo todo.

O efeito de números assim não poderia ser diferente! Impressionados com os resultados de nossos tratamentos, além do talento de nossos profissionais, pessoas de todos os continentes já confiaram na Clínica Harmonia para a realização de procedimentos.

O resultado? Durante esses mais de 10 anos, já transformamos a imagem de pessoas em todos os países destacados no mapa.





Transplante capilar **FUE**

Técnica consolidada para quem quer recuperar os cabelos e transformar toda a aparência!

Cortes, penteados, colorações e outras possibilidades são capazes de expressar o comportamento pessoal de cada um. Sendo a preocupação com a aparência masculina uma realidade, a procura da recuperação dos fios com técnicas inovadoras é uma necessidade.

Desenvolvido nos Estados Unidos e desejado no mundo inteiro, o **Transplante Capilar FUE** extrai as unidades foliculares uma a uma, diretamente da área doadora do próprio paciente.

Os folículos devem ser compatíveis com a área calva e, em casos onde a área sem cabelos é maior, o transplante pode ser sequencial, com intervalos de 24 horas, para um resultado surpreendente.

Uma das vantagens dessa técnica consolidada é não deixar cicatrizes lineares, cortes ou suturas, além da utilização de anestesia local. As pequenas incisões cicatrizam sozinhas em até uma semana e o paciente retorna às suas atividades com pouco tempo de recuperação.

Após o Transplante Capilar, o cabelo pode ser transformado da forma que o paciente quiser, dando um up na aparência com cortes, coloração e descoloração do cabelo transplantado. Por isso, a técnica é vista como altamente eficaz!

OS RESULTADOS DEFINITIVOS APARECEM EM ATÉ 18 MESES APÓS A

REALIZAÇÃO E O PROCEDIMENTO TAMBÉM PODE SER FEITO EM MULHERES!



A **Clínica Harmonia** é pioneira no país quando o assunto é **Transplante Capilar**. Com base nas técnicas de visagismo, reconhecemos desde o início a importância do transplante capilar na região das têmporas, garantindo resultados ainda mais naturais!

Confira os depoimentos de quem **já fez e aprovou!**



Eu moro em Miami e há alguns anos atrás eu fiz meu transplante capilar na Turquia, porém não fizeram com uma boa densidade e também não fizeram as têmporas. Eu fiquei frustrado porque teria que retornar à Turquia para fazer um retoque. Foi então que descobri a Clínica Harmonia através de alguns amigos de Belo Horizonte que fizeram transplante capilar e tiveram um ótimo resultado. O mais interessante foi ver a densidade e saber que não precisaria voltar para fazer retoques desta vez.

O resultado ficou incrível,
os profissionais são muito bons
e o ambiente é lindo!

Ródiney Santiago



Como cabeleireiro atuante, reconheço a importância da técnica e da busca por profissionais qualificados. Conheci a clínica por recomendação de colegas e fiquei impressionado com os resultados naturais. Mesmo morando e trabalhando no interior de São Paulo, decidi procurar a clínica em Caxias do Sul e fui muito bem atendido desde o início. A sensação de segurança e acolhimento foi fundamental para mim e, por isso, recomendo a clínica a todos os meus clientes.

A sensação de segurança e
acolhimento foi fundamental
para mim...

Luis Gustavo Deboni



Fazer um transplante capilar na Clínica Harmonia foi uma experiência verdadeiramente transformadora. Através do meu cabelo, pude resgatar e aumentar minha autoestima, rejuvenescer e ficar muito mais satisfeito com minha imagem no espelho. A mudança não foi apenas externa, mas também interna. Quero ressaltar o profissionalismo de toda a equipe da Clínica Harmonia, que cuidou de mim com tanto carinho durante todo o processo. Encorajo a todos que desejam fazer um transplante capilar e resgatar sua autoestima, que não pensem duas vezes e escolham a Clínica Harmonia! Eles são simplesmente os melhores.



”
A mudança não foi apenas externa, mas também interna.

Raphael Oliver



Uma das experiências mais marcantes que pude experimentar em minha vida! E com certeza todo o suporte da equipe da Harmonia tornou o processo mais leve e contribuiu para o excelente sucesso do tratamento. Confesso que antes eu tinha muito receio em fazer o transplante capilar, porém depois de toda a experiência incrível desde a chegada na clínica, todo o suporte, a acolhida, enfim: me senti muito seguro e tranquilo. Passei por todos os processos de forma leve! Todos me apoiando e incentivando. Só tenho gratidão e o sentimento de que fiz uma das melhores escolhas para mim. Um grande abraço a toda equipe da Harmonia.

”
Todo o suporte da equipe da Harmonia tornou o processo mais leve e contribuiu para o sucesso do tratamento.

Deivison Furtado



Transplante capilar **FUE**

Anestesia local
Não deixa cicatriz linear
Efeito natural



harmonia
CAPILAR

Referência nacional em
Transplante Capilar FUE

Ródney Santiago, modelo e paciente da Clínica Harmonia.



Saiba mais!

5 *detalhes* **+ importantes** para saber se um **transplante capilar** é bom



**Outdoor, rádio, TV, uma infinidade de anúncios nas redes sociais...
são tantos os lugares onde há anúncios de Transplante Capilar
que não é raro ser impactado.**



Com isso, são muitos os que se iludem, não se atentam aos detalhes, fazem o procedimento e se decepcionam com o resultado...

Para evitar essa verdadeira dor de cabeça, preparamos um guia definitivo sobre o assunto, que te ajudará a fazer a melhor escolha de todas no momento do transplante capilar!

1. Fotos de Pós-Imediato

O antes e depois é muito bacana, afinal, com ele você visualiza como ficam as pessoas com e sem cabelo. Porém, ângulo, luz, sombra e um bom penteado podem esconder defeitos do procedimento! Por isso, observe as fotos de pós-imediato, onde você pode enxergar todos os detalhes do transplante capilar.

2. Irregularidades de linha frontal e densidade

É a parte mais importante de um bom transplante capilar. Se a linha capilar estiver reta demais e a proximidade entre as unidades foliculares não for alta, o resultado não será natural e o cabelo não terá volume algum.

Por isso, observe a qualidade desses aspectos em fotos de pós-imediato, que deixam tudo mais evidente.

3. Visagismo

Pouco se fala, mas visagismo é arte e não existe fórmula pronta quando o assunto é transplante capilar. Muitas clínicas esquecem dessa parte, deixam de fazer as têmporas e deixam o resultado extremamente artificial. Fique de olho!

4. Quantidade de unidades foliculares

Quando a calvície é extensa, a única possibilidade de bons resultados é com clínicas que façam grandes transplantes em uma única sessão.

Para se ter uma ideia, o transplante que detém o recorde mundial de unidades foliculares foi realizado na Clínica Harmonia! Na oportunidade, foram 11.600 unidades foliculares transplantadas em 10 horas e meia de procedimento.

5. Conforto e segurança

Nessa hora, é importante ter atenção dobrada, e aqui a Clínica Harmonia se destaca. Com milhares de transplantes capilares realizados, todos os nossos procedimentos contam com sedação leve e são feitos ambulatorialmente!

Convidamos Jo Foresti, diretora criativa da FIG Cool Leather, para responder algumas perguntas sobre a conexão entre moda, beleza e autoestima.

Em uma conversa inspiradora, entramos no universo da moda com uma mente visionária e apaixonada. Conheça a Jo Foresti, a história da FIG Cool Leather, e mergulhe em suas reflexões sobre como a moda pode se tornar uma ferramenta poderosa para elevar a autoestima das mulheres, permitindo que elas se sintam confiantes.

“Essa é a essência da FIG Cool Leather - uma moda que celebra a beleza e a autoestima da mulher.”

Jo Foresti,
Diretora Criativa da FIG Cool Leather

1. Conte-nos como nasceu a FIG Cool Leather

Desde muito nova vivenciei o universo da moda e do couro. Acompanhava meu pai em sua fábrica de calçados, observando cada detalhe com admiração e curiosidade. Foi ali que minha paixão pela moda começou a florescer, alimentada pelo desejo de criar algo único e significativo. Quando decidi lançar a FIG Cool Leather, sabia que queria uma moda duradoura, que fosse uma expressão de posicionamento e elegância, mas com toque cool.

2. Então, certamente a FIG foi criada para a beleza feminina?

Com certeza, a essência da mulher moderna faz parte dos códigos FIG, que foram criados com o ritmo dinâmico das cidades e olhar de mundo elegante e distinto, mas com alma cool.



3. Como você acredita que a FIG influencia na beleza e na autoestima da mulher

A melhor coisa é ouvir “Nunca me senti tão confiante!” por parte de quem está vestindo FIG. Nossa ideia sempre foi potencializar o posicionamento da mulher, como ela se enxerga e como quer ser vista pelo mundo. A FIG quer mexer com as mulheres, fazer com que se sintam vibrantes dentro de uma roupa. Somos a moda que celebra a beleza e a autoestima da mulher.

“Nossa ideia sempre foi potencializar o posicionamento da mulher, [...] como quer ser vista pelo mundo.”

4. Já ouvimos você falar do poder do couro. Nos fale sobre a escolha desta matéria-prima.

A escolha do couro fala muito sobre o que eu acredito na moda da FIG: autoestima. O couro é simultaneamente forte e deslumbrante, e esses adjetivos são divididos com a mulher contemporânea que busca dinamismo e sofisticação. A beleza atemporal do couro e seu poder são desafios estimulantes, que me motivam a criar de forma única para a mulher em todas as idades.

5. Ser empresária e muitas vezes rosto da marca exige cuidados especiais com você. Como é essa relação?

Ter tempo para cuidar de mim é um desafio. Tenho me obrigado a repensar algumas condições para ser mais gentil comigo mesma. São muitos papéis que precisamos desempenhar, e cada momento da vida exige um pouco mais de um deles, então, o equilíbrio é misterioso. Procuro focar em estar atenta a minha autoestima.

CUPOM ESPECIAL

A Clínica Harmonia presenteia as
clientes na primeira compra FIG.

R\$ 200

de desconto na compra da sua
primeira peça FIG com o cupom

HARMONIAFIG

+ FRETE GRÁTIS

Válido até 30/08/2024 em compras acima de R\$ 2.000

FIG.
COOL LEATHER

www.figcool.com

8 tempos, 8 benefícios!

Mais do que arte e entretenimento, dança de salão é **saúde e bem-estar; harmonia e beleza**.
Fisicamente, é uma atividade que **melhora a coordenação motora e o equilíbrio**.

1. ATIVIDADE FÍSICA COMPLETA

A dança transforma movimento em beleza e harmonia. Para isso, contribui para a melhoria da coordenação motora e do equilíbrio.

2. MELHORA DA CONCENTRAÇÃO E COORDENAÇÃO

Para uma execução perfeita, a dança aprimora a concentração e a coordenação corporal.

3. EXPRESSÃO EMOCIONAL E ALÍVIO DO STRESSE

Dançar permite que você expresse emoções e libere tensões, aliviando o estresse do dia a dia e melhorando o humor.

4. CONEXÃO COM QUEM AMAMOS

Por exigir uma conexão com o parceiro, com a música e consigo mesmo, a dança fortalece relacionamentos e promove o autoconhecimento.

5. COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

Conhecida como a “comunicação não falada”, a dança aumenta a confiança e o respeito entre os parceiros.

6. INCLUSIVA

A dança de salão é uma atividade sofisticada e genuína que acolhe pessoas de todos os tipos e públicos.

7. DESCONEXÃO DO MUNDO VIRTUAL

Dançar é importante para se desconectar do mundo virtual e se conectar mais profundamente com o parceiro e a música.

8. MEDITAÇÃO EM MOVIMENTO

A dança se torna uma forma de meditação em movimento, exigindo presença completa e contribuindo para o seu bem-estar de maneira transformadora.

COMO FILOSOFIA DE VIDA, DANÇAR É UMA ATIVIDADE SOCIAL POR EXCELÊNCIA, AJUDANDO NA FORMAÇÃO DE AMIZADES DURADOURAS E FORTALECENDO OS LAÇOS SOCIAIS, TUDO ISSO ENQUANTO SE DESFRUTA DO PRAZER DE SE MOVER AO SOM DA MÚSICA!

Giovani Monteiro, diretor da escola Ballroom

Foto: Thiago Roque



@ballroomcasadedanca





Rosmari Bergoli Da Luz

Psicanalista e artista contemporânea com atuação em Caxias do Sul e Porto Alegre, executa obras para a nova Clínica Harmonia

A psicanalista e artista contemporânea gaúcha **Rosmari Bergoli Da Luz**, realiza a execução de 4 obras para a Clínica Harmonia, desta vez em São Paulo, deixando sua marca na inauguração do espaço.

As telas possuem os tamanhos de 1,50 x 1,50 m. O tema dos quadros foi pensado em relação à beleza feminina em tons nude, evidenciando o albino e monocromático.

“O padrão de beleza e a idealização de uma mulher “perfeita”, que há anos vem sendo discutido, tenta forçar que as mulheres sejam iguais, ignorando que a beleza costuma estar no diferente”.

Redação Hypesness 19/02/2015

O desejo de pintar sempre foi postergado em função de outra paixão: a psicanálise. Fazendo parte do Centro de Estudos Psicanalíticos de Porto Alegre de maneira plena, Rosmari concilia sua vida de artista

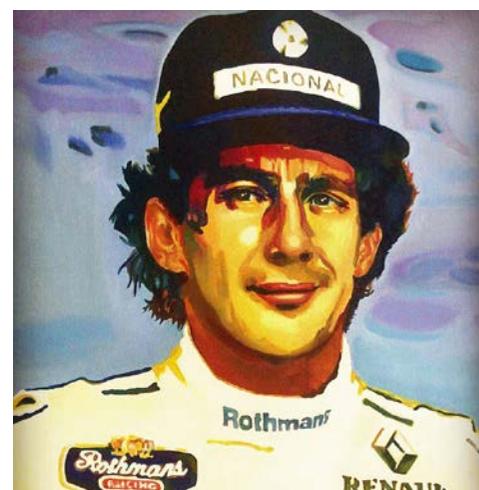
com a de psicanalista, atendendo em Caxias e Porto Alegre há mais 20 anos.

Em Caxias do Sul, participa do Grupo Bassa de artistas locais, que faz exposições itinerantes em vários locais da cidade.

A artista efetuou várias exposições individuais inclusive no extinto Café do Porto em Porto Alegre, no SESC em Caxias e elaborou obras para capas de livros da Revista do CEP DE PA, e do livro “Sobre o Filicídio: Uma Introdução”.



A tonalidade e a variedade de cores são marcadas, exuberantes e intensas. O resultado são obras, ao mesmo tempo surpreendentes e desconcertantes, despertando familiaridade.



O especial em suas obras são alguns quadros que lembram Pop Art dos anos 50 e 60 em óleo sobre tela, com um toque de realismo espontâneo.

VOCÊ SE VESTE BEM?

por Matheus de Mateo

A pergunta pode parecer simples, mas por trás dela está a essência de quem somos e como nos apresentamos ao mundo. Sou **Matheus de Mateo, um alfaiate apaixonado pela alfaiataria clássica e pela arte de vestir.** Com mais de 5 anos de experiência no ramo, tenho me dedicado a atender uma clientela exigente e sofisticada, clientes que valorizam não apenas a qualidade das roupas, mas também a experiência de se vestir de forma única e marcante.

SE VOCÊ AINDA NÃO TEVE CONTATO COM ALFAIATARIA,
VOU LHE DAR **ALGUMAS SUGESTÕES PARA QUE NÃO COMETA ERROS.**

DICA 1: INVISTA EM 3 TRAJES!

Todo homem deve ter em seu closet 3 bons trajes das seguintes cores:

AZUL*Preferencialmente em tons mais escuros*

CHUMBO*Evite o preto*

CINZA*Pode ser claro ou intermediário, podendo ter a padronagem "Príncipe de Gales"*

Com essas combinações é possível variar o uso de calça com blazer da forma que preferir, e isso é algo que o brasileiro não tem o hábito de fazer. Contudo não está errado e inclusive ajuda a gerar personalidade!



DICA 2: TOME CUIDADO COM A COMBINAÇÃO DE SAPATO E MEIA!

Se você gosta de meias coloridas, não tem problema: apenas tome cuidado para não infantilizar o visual!



USAR OU NÃO USAR A GRAVATA?

Esta é uma pergunta frequente e está muito relacionada ao seu posicionamento e ao ambiente onde você atua. Se sua intenção é gerar credibilidade e estabelecer uma relação séria, formal e que se baseia em confiança, a sugestão que faço é que adote o uso da gravata.

Contudo, se sua comunicação é mais despojada e informal, não a utilize e não tente usar cores ou padrões coloridos a fim de gerar uma combinação, pois ela não vai funcionar!

DICA 3: CUIDE COM O TAMANHO DE SUAS ROUPAS!

Lembre-se de que as barras não vêm ajustadas ao seu tamanho, e uma roupa desalinhada e fora de tamanho passa a impressão de desleixo!



Além disso, vestir-se bem não é usar roupas de grife ou marcas famosas. Evite cintos chamativos com logotipos, afinal você não é garoto-propaganda e não está ganhando nada com isso!

Por fim, fica essa frase que adotei como referência e norte de meu trabalho: **“Você não se veste para ser visto, você se veste para ser ouvido.”**

VOCÊ NÃO
SE VESTE PARA
SER VISTO, VOCÊ
SE VESTE PARA
SER OUVIDO.

Alberto Solon



@demateoalfaiataria

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.

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, além de remover a pele em excesso.

Kelin Uess, 31 anos, modelo.
Fez blefaroplastia na Clínica Harmonia.

BLEFAROPLASTIA



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, promove um semblante mais feliz e descansado e possibilita que a maquiagem fique mais perceptível, principalmente no uso de delineador e sombra.



OTOPLASTIA



A SOLUÇÃO PARA “ORELHAS DE ABANO”

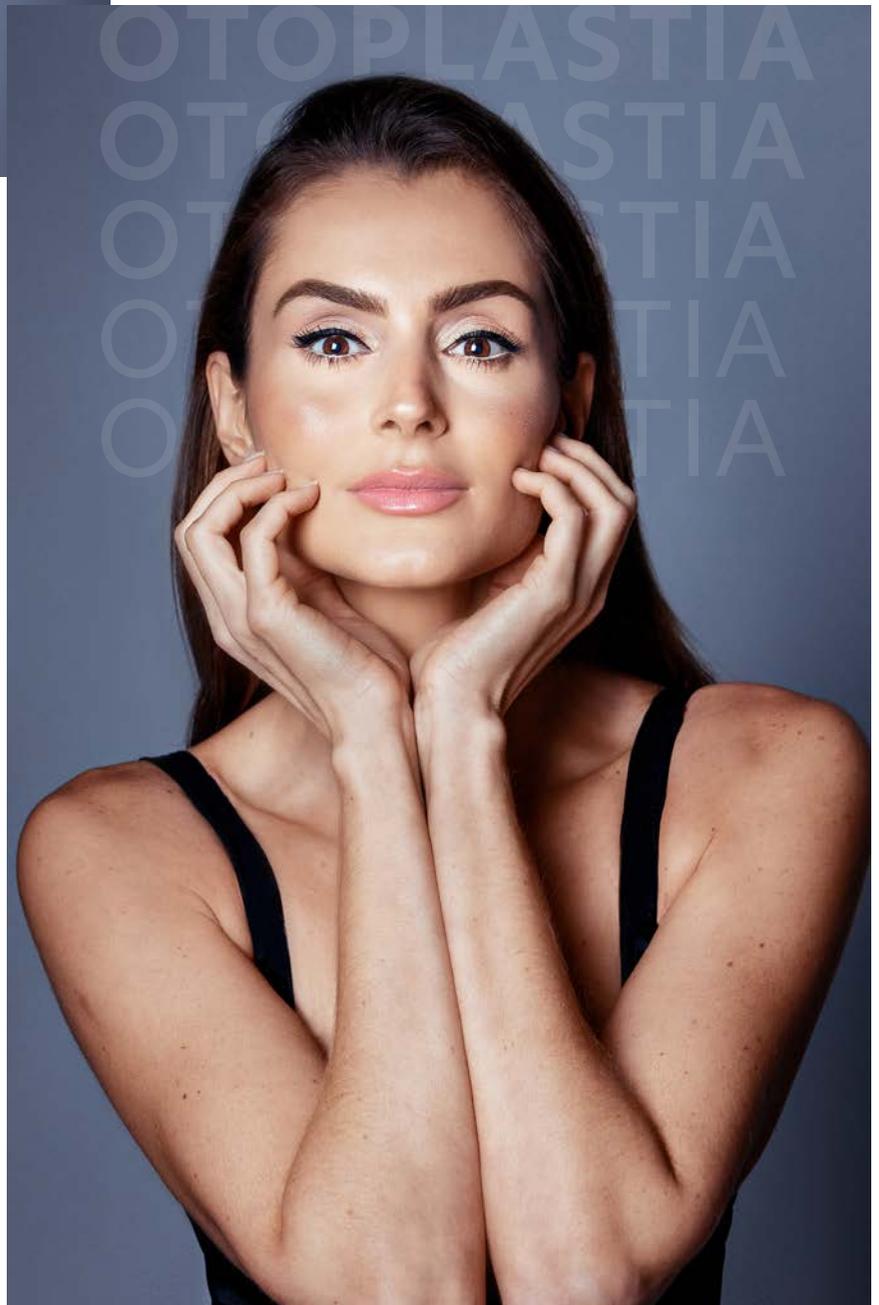
As “orelhas de abano” são um problema que atinge cerca de 4% da população mundial.

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, 34 anos, gerente comercial.
Fez otoplastia na Clínica Harmonia.

PRINCIPAL BENEFÍCIO É NA **AUTOESTIMA**

As maiores mudanças provocadas pela otoplastia não são 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.



LIFTING DE SOBRANCELHAS

Foto: Pupin + Deleu



Tainara Pauletti da Silveira, modelo,
paciente da Clínica Harmonia



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!

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 por meio 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.

BICHECTOMIA

ROSTO MAIS FINO E ANGULOSO



Julia Hillman, 27 anos, fisioterapeuta.
Fez bichectomia na Clínica Harmonia.

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.



BENEFÍCIOS

- Diminuição do volume das bochechas.
- Melhor angulação do rosto.
- Definição das maçãs do rosto e da linha da mandíbula.
- Melhora o processo de mastigação.
- Pode ser associada a outros tratamentos de harmonização facial, deixando o rosto mais simétrico e bonito.
- Proporciona melhor destaque para os lábios e contorno mandibular.

LIPO DE PAPADA

O PESCOÇO TAMBÉM SOFRE COM GORDURA LOCALIZADA

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!



Táise Ferreira do Rosário, 31 anos, advogada.
Fez minilipo de papada na Clínica Harmonia.

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.



MENTOPLASTIA

SEU ROSTO EXPRESSA SUA PERSONALIDADE

Katia Tome, autônoma, 43 anos.
Realizou mentoplastia na Clínica Harmona.

Além de mentoplastia, Katia realizou lifting de sobrancelhas, blefaroplastia superior e inferior, bichectomia e lifting facial.

Com o visagismo ficou claro que o queixo exerce um poder sobre nossa imagem! A configuração e o destaque do queixo influenciam muito na percepção de nossa forma facial, comunicando ou não aquilo que pretendemos expressar com nossa aparência.

A mentoplastia surgiu como uma técnica inovadora, disponibilizando **próteses de silicone** e em **polietileno poroso**, nos tamanhos P, M e G. No entanto, atualmente existem próteses confeccionadas em **impressão 3D**, utilizando material biocompatível, que permite uma personalização completa!

Além disso, os resultados podem ser visualizados com antecedência graças à tecnologia avançada que possibilita uma projeção de como será o resultado da mentoplastia no paciente.



Leia o QR Code e assista o vídeo



BENEFÍCIOS

- Existe previsibilidade em relação aos resultados, graças às técnicas inovadoras.
- Resultados são imediatos e permitem que você expresse sua personalidade.
- Rapidez no pós-procedimento, pois é uma técnica minimamente invasiva.
- Resultados duradouros que transformam a aparência.
- Os tratamentos são customizáveis e o resultado pode ser personalizado.

○ VISAGISTA É UM ARQUITETO DE ALMAS



Ricky Moica começou cortando o próprio cabelo e dos amigos com apenas 12 anos. Com o tempo, se aprofundou nessa arte aprendendo com grandes experts e com sua própria vivência. Ricky se inspira nas histórias de vida de seus clientes, e vê os cortes como uma forma de se expressar.

Cada rosto é uma obra de arte única que expressa uma beleza singular. E assim como uma moldura realça os traços de uma pintura, o cabelo quando escolhido com precisão pode emoldurar e iluminar o rosto de maneira semelhante, revelando toda a beleza que há nele.

Nisso, o visagismo se faz essencial. Assim como cada obra de arte encontra sua moldura ideal, que resalta e comunica sua essência, cada rosto encontra no visagismo a chave para revelar sua identidade usando o corte de cabelo como moldura.



@rickymoica

O visagista, portanto, não é apenas um estilista da aparência, mas um arquiteto da alma, facilitando a difícil tarefa de expressar a individualidade da imagem pela aparência.

A testa e as sobrancelhas são o palco do intelecto, onde se desenham o pensamento, a análise e a imaginação.

Os olhos e as sobrancelhas refletem as emoções, a maneira única de cada um sentir e expressar sentimentos. O nariz, por sua vez, é o emblema do ritmo e da ação.

A região da boca, dentes e queixo representa a comunicação, a expressão verbal e a vontade. Enquanto a boca revela o seu tom de voz, o queixo revela a essência da fala.

O cabelo é a moldura que destaca e revela toda essa obra de arte!

DEIXE SUA MARÇA A PARTIR DA PRÓPRIA IMAGEM



Aqui, uma transformação completa na imagem. O corte despojado dá mais juventude ao cliente, enquanto a barba dá mais robustez e sofisticação ao rosto.

MAIS VIDA E DESTAQUE PARA A SUA IMAGEM



Esse caso é a prova de que, para alguns, menos é mais! O escurecimento do cabelo deu contraste à pele, deixando a cliente pronta para conquistar o mundo!

VISAGISTA E TRANSPLANTE CAPILAR: UMA COMBINAÇÃO DE SUCESSO

Enquanto o visagismo é o caminho para expressar sua própria imagem, o Transplante Capilar é um restart na autoestima. E é por ser tão importante que o ideal é procurar por um local que entregue resultados de qualidade e naturalidade.

RINOPLASTIA:

ALIANDO ESTÉTICA E FUNCIONALIDADE

Um procedimento que ***faz toda a diferença!***

Feita com anestesia geral em ambiente hospitalar, ela entrega resultados definitivos. Essa é a principal distinção entre a rinoplastia e a rinomodelação, que é mais simples, temporária e pode ser realizada em clínicas.

Além do aspecto estético, a rinoplastia também contribui para a função do nariz. Afinal, em caso de problemas respiratórios, o procedimento corrige a parte funcional junto à estética! E o melhor de tudo: **após a cirurgia, você pode voltar rapidamente às suas atividades cotidianas.**

Na consulta de avaliação, o médico conversa com o paciente para entender sua motivação e avaliar se a rinoplastia é a melhor solução. Simulações pré-operatórias com muita tecnologia ajudam no planejamento de todo procedimento e garantem resultados que superam expectativas.

Antes da cirurgia, são realizados exames de sangue, eletrocardiograma e tomografia dos seios da face. A cirurgia em si dura cerca de 5 horas e é segura. Nos primeiros dias após a operação, é possível usar óculos com cuidado, mas após a remoção da tala, é melhor evitar os óculos por 30 dias. Uma boa alternativa é apostar nas lentes de contato para esse momento!

O Dr. Marcel destaca que, após a cirurgia, uma recomendação são sessões de drenagem linfática, além, é claro de seguir as orientações de um dermatologista e manter hábitos saudáveis!

Após a retirada da tala já é possível notar melhora no aspecto do nariz. No entanto, isso tudo vai evoluindo até que se atinja o formato desejado, geralmente após 6 a 8 meses!



@drmarcelvalerio

Dr. Marcel Valério

Especialista em rinoplastia • CRM 38.658 | RQE 30.366



PIEZO ELÉTRICO

Os profissionais mais atualizados utilizam o Piezo Elétrico, uma técnica inovadora que deixa a cirurgia mais precisa e menos invasiva.

Com essa técnica, não há a necessidade de uso de martelo e raspas, que são comuns em técnicas menos modernas. Além disso, não há a quebra de ossos do nariz, garantindo mais precisão e muito menos dor para o pós-operatório!

ARMFUR

outono
inverno
2024

Não é sobre
roupas.
É sobre pessoas
e cultura.



@armfur

armfur.com.br

PLASTIFICADA?

Lifting Facial, *quebrando paradigmas*

O termo “plastificada” é usado culturalmente para rotular pessoas que apresentam estigmas de procedimentos estéticos mal realizados. Hoje em dia, com o avanço das técnicas cirúrgicas, diferentes posicionamentos das cicatrizes que as tornam cada vez mais discretas e praticamente imperceptíveis,

novas técnicas como deep plane, deep neck, cirurgia endoscópica ou convencional, aliados com o senso estético do profissional atuante, fazem com que os resultados passem distantes de conceitos artificiais que desencorajam os pacientes para a solução do rosto flácido e caído.



O QUE É LIFTING FACIAL?

Cirurgia que promove o reposicionamento de estruturas que, com o passar dos anos, sofrem queda e dão aspecto de “rosto derretido”.

TEM IDADE PARA A REALIZAÇÃO?

Como a maioria das cirurgias estéticas da face, o procedimento não tem contraindicação de idade, lógico, dentro do bom senso e indicação médica. A regra que vale aqui é a indicação e queixa principal da paciente. O advento da cirurgia endoscópica trouxe a possibilidade de operar pacientes com processo de recuperação mais rápido. Esse procedimento também é muito utilizado para pacientes mais jovens.

COMO É FEITA A CIRURGIA?

Na Harmonia, em Caxias do Sul e em São Paulo, ambas as clínicas contam com centro cirúrgico ambulatorial totalmente equipado para a segurança e conforto dos nossos pacientes. O procedimento é realizado classicamente com incisões que usam a orelha e as linhas do cabelo para ocultar os pontos de acesso, e a depender da indicação de cada paciente, as linhas das incisões podem ser maiores ou menores.

QUAL O TEMPO DE RECUPERAÇÃO?

O paciente permanece na clínica após a cirurgia por um período de recuperação anestésica pós-procedimento. Quanto às atividades laborais e liberação para dirigir, em torno de 2 semanas pós-procedimento para atividades físicas leves em 15 dias e completas em 30 dias.

EM QUANTO TEMPO SE TEM O RESULTADO ALMEJADO DA CIRURGIA?

Os resultados já são vistos no dia seguinte à cirurgia, porém o inchaço pós-opertório pode postergar por algumas semanas o resultado final.

QUAL O TIPO DE ANESTESIA?

A anestesia usada no procedimento de lifitng facial é a sedação leve consciente assistida por um médico anestesista, sem a necessidade de anestesia geral.

POSSO ASSOCIAR OUTRAS CIRURGIAS JUNTO AO LIFTING FACIAL?

Sim, pode-se realizar outras cirurgias como blefaroplastias, lipoaspiração de papada, cirurgia para elevação da cauda das sobrancelhas e lábios, laser, colocação de prótese facial dentre outros.

É UM PROCEDIMENTO DOLOROSO?

Não é de costume os pacientes reportarem dor ou desconforto. Quando ocorre é pontual e geralmente de intensidade leve a moderada, apenas no primeiro dia.

DESCONFIE DOS MODISMOS!

O mesmo equipamento que é maravilhoso hoje poderá ser obsoleto amanhã. Sempre foi assim e sempre será. Para a face, nada substituirá bons procedimentos cirúrgicos, preenchedores faciais (ácido hialurônico), toxina botulínica e bons tratamentos de pele (lasers e bons peelings).



Assista o vídeo e entenda mais

Confira os depoimentos de quem **já fez e aprovou!**

Estou amando o resultado do procedimento! Passei por um longo processo de emagrecimento, eliminei 60 kg e, com o passar do tempo, a flacidez só aumentava. Procurei a Clínica Harmonia e é incrível conversar com profissionais que entendem realmente do que precisamos.

”
Só tenho a agradecer aos
profissionais incríveis,
estou mais confiante e feliz!

Fabi Calgaro



Veja como é o **lifting facial** na prática!



”
Hoje me olho no espelho e
não vejo uma mulher de 60,
mas sim a mulher que quero ser
independentemente da idade!

Madalena Hansen

Aos 57 anos, quando nunca havia feito nenhum procedimento estético, a Clínica Harmonia entrou na minha vida como num conto de fadas. Fiz minha primeira avaliação com o Dr. Carmelo e com o Dr. Jorge e minha conexão foi imediata. Tive que ter meu tempo para entendimento e aceitação. Dúvidas, indecisões e medos foram prontamente acalmados. A equipe da Harmonia me cercou de muito carinho, certezas e profissionalismo que logo me convenceram a dar esses retoques no meu rosto. Fazem três anos que faço parte da família harmonia, porque é assim que nos sentimos em relação a todos os profissionais da clínica. Hoje estou muito feliz com os meus resultados. Posso garantir que não existe dor em nenhum procedimento. Algum desconforto pode existir, mas tudo muito tranquilo e com toda a equipe de olho em você! Virou rotina encontrar pessoas que me falam que não mudei nada e que os anos não passam para mim. E sabe o que isso significa? Que a clínica não me transformou, mas sim me rejuvenesceu. Pois nosso maior medo é não sermos mais quem somos e ver sumir nossas características. Então sou a primeira a dizer o quanto sou feliz com meus procedimentos!



Veja como é o **lifting facial** na prática!

CIRURGIA VASCULAR:

tratar varizes é cuidar da saúde!

As varizes de todos os tipos **podem ser tratadas por meio da cirurgia vascular**. Antigamente, o tratamento envolvia cortes, mas hoje em dia **existem opções menos invasivas e mais eficientes**.

A motivação para buscar a cirurgia vascular varia. Muitas vezes é por razões estéticas, mas também pode ser devido ao inchaço e à dor causados pelo excesso de peso. Além disso, em casos mais graves, as varizes podem levar a sangramentos volumosos.

O surgimento de varizes é causado por diversos fatores. Entre eles, há a questão genética, que causa a maioria dos casos, além do avanço da idade, do estilo de vida (como ficar muito tempo em pé ou sentado), sedentarismo e tabagismo. A pressão alta também é um fator de risco.

O procedimento começa com uma consulta para entender as queixas do paciente e avaliar o problema. Para análise são utilizados aparelhos como o Vein Viewer para visualizar as veias internas, tomografia e ecografia. A avaliação é fundamental para identificar o tratamento adequado!

Para veias grossas, o endolaser ATTA é utilizado. O procedimento é realizado com sedação na própria clínica, acompanhado por ecografia e cauterização da veia. A recuperação é rápida, com retorno às atividades em poucos dias e sem pontos ou cortes.

Já para tratar microvasinhos, utiliza-se o laser transdérmico. Como a origem desses vasos menores costuma ser uma veia mais grossa, o tratamento inclui a esponja para tratar a veia de origem do problema. O pós-operatório envolve restrição ao sol de 4 a 5 dias e apenas um dia de repouso antes do retorno às atividades!



Dr. Fábio Mocelin

CRM 37.281 e RQE 32.034 – Cirurgião Vascular

VARIZES: MUITO ALÉM DA ESTÉTICA

Muitas pessoas acreditam que varizes são apenas uma questão estética, mas, na realidade, elas podem **causar complicações mais sérias**.

Uma veia mais grossa pode inflamar e até mesmo levar à trombose! Por isso, é fundamental estar ciente desses riscos e buscar tratamento adequado.



por Dra. Mariana Losso
CRM 35.448 | RQE 33.622

SKINCARE

sinônimo de autocuidado

O skincare é, sobretudo, um plus na autoestima, que não se limita a como nos apresentamos ao mundo, mas possui várias facetas. Autoestima é sobre como nos percebemos enquanto pessoas e não se restringe apenas à aparência.

Quando reservamos um tempo do dia para nós mesmos, passamos a nos ver de outra maneira, e isso contribui para a autoestima, influenciando todas as áreas da vida. Tanto é verdade que existe um estudo de 2010 que conclui que uma rotina de skincare consistente ajuda a melhorar a autoestima de mulheres na meia-idade, as conduzindo a uma vida mais eficiente e feliz. Portanto, vamos à prática:

Rotinas de skincare para todos!

SKINCARE BÁSICO

Pela manhã:

Comece sempre pelos produtos mais leves e lembre-se que a melhor escolha é sempre a água fria.

Limpeza com sabonete adequado para remover impurezas.

Antioxidantes para manter a saúde da pele. Prefira os ricos em vitamina C, niacinamida e ácido ferúlico.

Hidratação com produtos adequados à sua pele. Sérums para oleosas e mistas; creme para as secas!

Protetor Solar com uma quantia generosa para maior fotoproteção da pele!

Pela noite:

À noite, a rotina se deve continuar, pois é essencial para reparar a pele dos danos do dia.

Limpeza com cleansing oil ou água micelar, com sabonete adequado na sequência.

Hidratação com produtos adequados à sua pele, assim como na manhã.



@marilosso

SKINCARE PARA PELES ADULTAS

(35 aos 45 anos)

Para além do rosto, é preciso ter atenção às mãos, que mostram sinais de envelhecimento mais cedo.

Limpeza: Mantenha uma rotina diária de limpeza para remover impurezas.

Hidratação: Use hidratantes que atendam às necessidades da sua pele, especialmente em caso de alterações hormonais ou ressecamento.

Proteção Solar: Aplique protetor solar diariamente e em quantidades generosas.

Cuidado Especial: Evite sabonetes com ácido salicílico se estiver usando ácidos à noite, para não sensibilizar a pele.

Mulheres próximas aos 45 anos devem considerar incorporar ácido hialurônico e outros cremes em sua rotina, combatendo o ressecamento e nutrindo a pele.

SKINCARE PARA PELES MADURAS

Atenção especial para a nutrição da sua pele se torna fundamental.

Limpeza com sabonetes suaves, como syndets, que são formulados sem sabão.

Hidratação com dois tipos de ácido hialurônico para ser profunda, seguido de um creme hidratante adequado à pele.

Antioxidantes em baixas concentrações protegem a pele sem causar irritação.

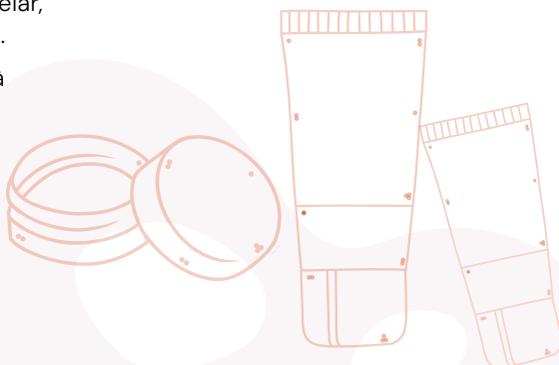
Para proteção solar, opte pelos protetores mais fluidos e sem efeito mate. Se necessário, aplique o hidratante antes e depois do produto anti-aging.

SKINCARE PARA HOMENS

Mesmo preferindo uma rotina mais simplificada de skincare, eles também precisam de cuidados especiais!

Pela manhã, um sabonete que seja adequado à sua pele e um protetor solar rico em antioxidantes.

Pela noite, faça a limpeza do rosto com sabonete e aplique um anti-aging que hidrate. A combinação de ácido hialurônico com retinol pode ser uma excelente escolha.



Dúvidas frequentes sobre skincare!

Qual é a quantidade certa de protetor solar?

Você pode encontrar a quantidade com a regra dos três dedos: aplique uma linha do produto no dedo indicador, médio e anelar. Outra técnica é aplicar o protetor solar duas vezes em todo o rosto, começando sempre por uma versão incolor.

Pele oleosa precisa de hidratante?

Sim! Assim, há controle do brilho excessivo, pois o sebo é produzido, em parte, para hidratar a pele. Quando tratada com hidratantes em gel ou sérums, a pele fica receptiva para outros produtos, mais viçosa e produz menos oleosidade, apresentando menos aspereza e ressecamento.

Qual é o melhor Fator de Proteção Solar (FPS)?

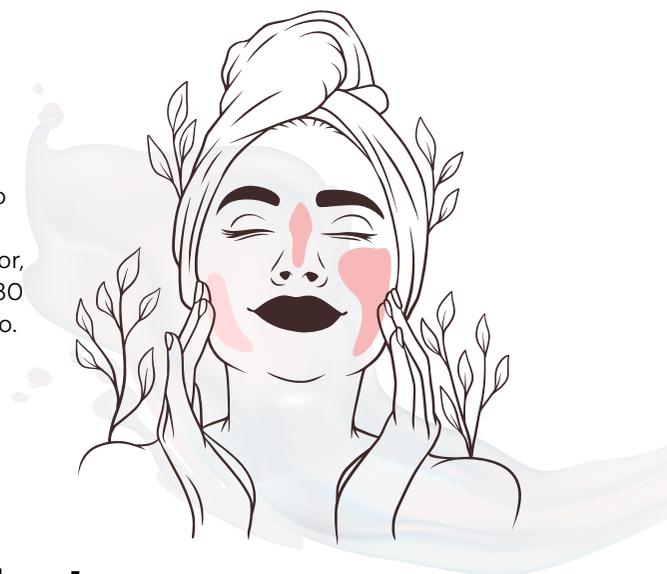
Um FPS 30 já é excelente! Quando o assunto é proteção solar, o mais importante é a reaplicação adequada a cada três horas!

Base ou CC cream substituem o protetor solar?

Geralmente, não. A maioria desses produtos tem um FPS inferior a 30 e não protege você da radiação UVA. Por isso, se quiser usar base ou CC cream pela cor, aplique primeiro um protetor solar FPS 30 incolor e, em seguida, o produto colorido.

Sabonete para o corpo e para o rosto: tem diferença?

Sim! Os corporais são mais abrasivos e alcalinos, alterando o pH da pele e podendo deixá-la mais oleosa. Eles são formulados para uma limpeza mais intensa e podem danificar a barreira cutânea do rosto, gerando irritação.



Você também precisa saber!

Ácidos Hialurônicos

Existem dois tipos deles! São ideais para peles secas ou para quem não inclui um hidratante na rotina de skincare. O ácido hialurônico de baixa cadeia molecular hidrata a superfície da pele, enquanto o de alta cadeia molecular penetra mais profundamente e melhora a textura, reduzindo linhas finas.

Área dos Olhos

Aplique um primer na região dos olhos para preparar a pele, suavizando linhas finas e garantindo que a maquiagem fique impecável! Em seguida, invista em um creme específico para a região, formulado para tratar problemas comuns dessa área delicada, como flacidez, linhas de expressão e ressecamento.

Vitamina C

A vitamina C é essencial para uma pele saudável, e a concentração ideal varia de 10 a 15% para a maioria dos tipos de pele. Concentrações acima de 20% podem irritar peles sensíveis, acneicas ou oleosas. É fundamental escolher o veículo adequado (creme, loção, sérum, gel ou espuma) conforme o seu tipo de pele para obter benefícios sem irritação.

Ah, e fique atento a outros importantes ativos:

A Niacinamida acalma a pele e é benéfica para peles sensíveis. Já o Retinol é ideal para quem tem pele oleosa e espessa, mas pode ser irritante se usado incorretamente.

O BOOM DO FENOL

Um procedimento tão transformador como o Peeling de Fenol pode até deixar algumas dúvidas, e a Clínica Harmonia entende isso!

Por isso, disponibilizamos uma página exclusiva para você acompanhar o dia a dia de pós-procedimento de pacientes que escolheram a Clínica Harmonia para transformar a aparência.





Leia o **QR Code**, acesse a
página **Diário do meu Fenol**
e veja como é essa rotina!



Um mergulho no universo dos fenóis



Dra. Mariana Losso (CREMERS 35.448 | RQE 33.622) é dermatologista e responsável técnica pelo Peeling de Fenol na Clínica Harmonia.



Realizado com aplicação de um ácido sobre a pele, o **Peeling de Fenol** gera uma descamação e renovação celular, dando lugar a uma **pele viçosa e iluminada**. O procedimento é recomendado para tratar **flacidez, rugas, manchas e cicatrizes**, principalmente causadas pela acne. Existem vários tipos de fenol, e a **Clínica Harmonia trabalha com todos eles**, do leve ao profundo, também chamado de hospitalar.

O FENOL PODE SER APLICADO EM REGIÃO ESPECÍFICA?

Quando aplicado em apenas uma região, o procedimento é chamado de “Fenol Setorizado”. No entanto, Mariana Losso considera o **fenol full face** (em toda área do rosto) mais adequado, tanto por não dar diferença na cor da pele, quanto por promover um **rejuvenescimento total** no rosto da paciente.

O FENOL PODE SER APLICADO EM QUAL TIPO DE PELE?

O Peeling de Fenol é um procedimento democrático e **pode ser feito em todos os tipos de pele**. “Não fazemos em pessoas com lesões ativas na pele, gestantes ou lactantes ou em pacientes com exames pré-operatórios alterados.”, afirma a responsável técnica pelo procedimento na Harmonia.

COMO É A RECUPERAÇÃO DO PEELING DE FENOL?

A recuperação varia de acordo com sua profundidade. No caso de um Peeling leve, a máscara é retirada após 24 horas e já se inicia o uso de produtos pós-fenol para uma recuperação rápida.

Nos Peelings de Fenol médio, médio-profundo e profundo, a paciente deve **usar a máscara plástica por 10 a 12 dias**, e é fundamental seguir as orientações à risca, incluindo alimentação apenas por canudinho, evitar falar muito e não molhar a máscara.

É recomendado que a paciente permaneça em casa durante esse período. Após a retirada da máscara, os produtos pós-fenol podem ser aplicados e a **rotina normal pode ser retomada!**



Veja como é o **peeling de fenol** na prática!



BELEZA DE DENTRO PARA FORA

por **Pietro Carlucci de Campos** - fundador e terapeuta da Clínica Haaiah



@clinicahaaiah

Sabemos que viver em um mundo que estimula o aumento dos níveis de estresse e de ansiedade faz nosso corpo sofrer alterações e desequilíbrios. Esses aumentos impactam diretamente na saúde de nossa pele e de nosso cabelo.



Devido à produção e liberação em excesso de cortisol e de catecolaminas, como a adrenalina, podendo desencadear disfunções como **alopecia, psoríase, herpes, olheiras, bolsas abaixo dos olhos, rugas, acne, diminuição do colágeno e flacidez**.

Se você se sente estressado muitas vezes durante o dia, vou te dar algumas dicas para você agregar no seu dia a dia e administrar melhor essa sensação e seus efeitos.

- Praticar exercícios físicos regularmente.
- Realizar respirações longas e profundas durante o dia, especialmente ao acordar e antes de dormir.
- Escute mantras e frequências calmantes durante o dia. A música tem a capacidade de alterar e reorganizar a estrutura celular de nosso corpo, proporcionando mais equilíbrio emocional, psicológico e físico.
- Coma comida de verdade! Menos industrializados, mais plantados.
- Dedique um tempo para cuidar de você, realize massagens relaxantes e outras terapias com contato físico positivo.

Na **Clínica Haaiah**, um dos nossos focos de tratamento é a diminuição do estresse e o relaxamento. Levar uma vida mais tranquila e equilibrada faz com que você tenha uma pele e um cabelo mais bonito, para além de inúmeros outros benefícios.

As massagens que oferecemos como tratamento, por exemplo, promovem a liberação de beta-endorfina, equilibrando os níveis de cortisol no organismo.

Nossas experiências de relaxamento têm capacidade de acalmar as emoções, facilitar a circulação e ajudar a aliviar os efeitos do estresse crônico, como insônia, dores de cabeça, ansiedade e depressão.

Na **Clínica Haaiah**, os tratamentos de combate ao estresse, as massagens relaxantes, massagens com pedras quentes e sessões de reflexologia podal são as mais procuradas. Se você sente que precisa relaxar e assentar os pensamentos, nós podemos te ajudar!

Nosso objetivo é proporcionar saúde, qualidade de vida e bem-estar. Priorize a pessoa mais importante da sua vida: VOCÊ. O que somos por fora reflete o que somos por dentro e vice-versa. Gratidão.

TENHO MEDO DE ANESTESIA. E AGORA?

Tem medo de anestesia? Saiba que você **não está sozinho!**

Estudo realizado pela Sociedade de Anestesiologia dos EUA revelou que cerca de 75% dos pacientes têm dúvidas ou medos relacionados à anestesia, e 25% deles acabam adiando procedimentos por conta desse receio.

Mas por que tanto medo?

A resposta é simples: **falta de informação.**

Muitas vezes, ouvimos histórias de complicações cirúrgicas associadas à anestesia, o que pode gerar apreensão. No entanto, com os avanços da medicina, essa realidade já não é tão assustadora como costumava ser!

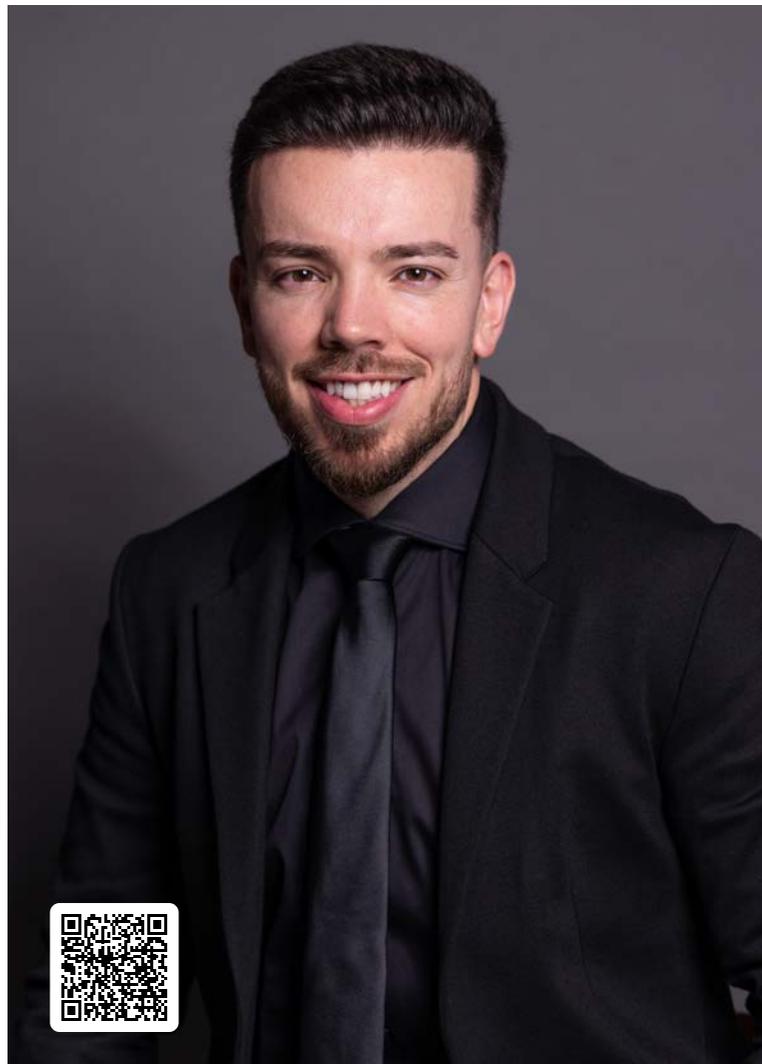
Hoje o primeiro passo de um anestesiológico de qualidade é ouvir todas as dúvidas do paciente, explicando claramente sobre o procedimento anestésico proposto. Dessa forma, não tem como o paciente temer algo!

TIPOS DE ANESTESIA

Regional: atuação específica em uma região do corpo, como o bloqueio de um nervo ou uma área específica.

Geral: envolve a diminuição da sensibilidade à dor (analgesia), a indução do sono (hipnose), o relaxamento muscular (imobilidade) e a manutenção dos sinais vitais estáveis (bloqueio autonômico). O paciente dorme profundamente!

Sedação: devido ao alto grau de satisfação e à simplicidade, a sedação é bem popular. Geralmente realizada em ambiente ambulatorial, reduz o estresse, o medo e a ansiedade, além de diminuir a sensibilidade à dor!



Rafael de Castilhos Vidor
Anestesiologia RQE 40.759 • CRM: 45.562

Seja qual for o tipo de anestesia (geral, regional ou sedação), é importante saber que tudo está tranquilo quando você tem ao seu lado um bom médico anestesiológico em um ambiente clínico de confiança.

Na Clínica Harmonia, você encontra uma equipe anestésica diferenciada do início ao fim, deixando você seguro e confortável, evitando quaisquer dores durante os procedimentos!

MAQUIAGEM: O ELO ENTRE BELEZA E AUTOESTIMA!



Fotos: Thiago Magalhães

Pioneira no segmento de beleza e negócios na internet brasileira, Alice Salazar possui uma rede de franquias com mais de 40 lojas em todo o Brasil e uma marca de maquiagem com sua própria identidade e nome. Além disso, apresenta palestras de maquiagem e empreendedorismo em todo o país.

Muito mais do que simplesmente um conjunto de produtos e técnicas, a maquiagem representa um poderoso instrumento de expressão e autoafirmação para muitas mulheres. A relação entre beleza e autoestima é profunda e complexa, e a maquiagem desempenha um papel crucial nesse equilíbrio.

A maquiagem pode ser fundamental na construção da autoestima feminina, pois oferece às mulheres a oportunidade de sentirem-se mais confiantes e seguras. Ao realçar os traços naturais, a maquiagem destaca a beleza única de cada mulher, fazendo ela se sentir mais bonita, valorizada e pronta pra desenvolver todas as suas atividades com mais coragem!

Além disso, a maquiagem também pode ser uma poderosa ferramenta de transformação emocional. Ao se olhar no espelho e ver uma versão mais radiante de si, a mulher pode experimentar uma sensação de empoderamento e autoaceitação. Isso pode impactar positivamente tanto sua aparência quanto sua atitude e comportamento diante da vida e de seus relacionamentos em geral, em casa ou no trabalho.



“**Merecemos estar sempre vivendo nossa melhor versão!**”



A relação entre autoestima e maquiagem vai além da aparência física. Quando uma mulher se sente bem consigo mesma, ela tende a se relacionar melhor com o mundo ao seu redor, cultivando relacionamentos mais saudáveis e produtivos. A maquiagem, nesse sentido, pode ser vista como uma forma de autocuidado e amor-próprio, que contribui para uma maior qualidade de vida e bem-estar emocional.

Em resumo, a maquiagem pode ser uma poderosa aliada na jornada de autoconhecimento e autoaceitação de uma mulher. Ao permitir que ela se sinta mais bonita e confiante, a maquiagem pode influenciar positivamente a sua qualidade de vida, contribuindo para uma relação mais positiva consigo mesma. Todas nós merecemos estar sempre vivendo nossa melhor versão!



@alicesalazar



A IMAGEM QUE CONQUISTA

por **Michelle de Mateo Occhipinti**
Desenvolvimento Pessoal

Imagine ver em uma loja com uma vitrine desleixada e produtos mal organizados.

Você provavelmente questionaria a qualidade dos itens disponíveis, certo? E será que você entraria nela?

Essa é uma simples analogia que faço com o nosso externo.

Afinal, nossa imagem pessoal e profissional é a vitrine daquilo que oferecemos ao mundo! E essa vitrine reflete não apenas quem somos, mas também a qualidade do nosso trabalho e o valor daquilo que entregamos.

Somos seres visuais e captamos informações através das imagens que nosso cérebro recebe, formando conceitos inconscientes em instantes!



@midematheo

Estudos comprovam que quando o cérebro recebe uma informação visual e uma informação verbal incongruentes, ele inicialmente desacredita a informação verbal. Por outro lado, se as informações que chegam até o cérebro tanto pela imagem quanto pelo discurso são congruentes, a credibilidade no conteúdo é reforçada.

Isso nos ajuda a compreender melhor nossa natureza e a expressar com mais precisão nossas intenções, fortalecendo nossas relações interpessoais.

Mas para aproveitar esse conhecimento ao máximo, é fundamental entender que **a imagem vai além da aparência física**: ela é o conjunto de todos os elementos que geram uma percepção sobre a nossa identidade nas pessoas.

A imagem inclui a maneira como nos comunicamos, nos apresentamos online e offline, nossa postura e comportamentos e, até mesmo, a consistência entre **o que prometemos e o que entregamos!**

A sua imagem transmite o valor daquilo que você entrega?

As vezes há uma tentação de pensar que a competência é tudo o que importa. E é verdade que o conhecimento e as habilidades são fundamentais para o êxito em qualquer área. No entanto, **subestimar o poder de uma boa aparência pode ser um erro.**

Como diria Glória Kalil: **“Boa aparência não substitui competência. Mas não há competência que não se beneficie de uma boa aparência.”**

Uma boa aparência pode abrir portas e criar oportunidades que talvez não teriam surgido de outra forma.

Mas sozinha não é suficiente para garantir sucesso. Somado a isso, a competência é o que sustenta essa primeira impressão. É a capacidade de entregar resultados, resolver problemas e agregar valor ao que é oferecido. É o que permite manter a credibilidade e construir uma reputação sólida ao longo do tempo.

“Portanto, a combinação ideal é a harmonia entre uma boa aparência e competência. Enquanto a primeira abre oportunidades, a segunda as mantém e as expande.”



Investir em desenvolvimento pessoal é fundamental para garantir que a sua imagem externa esteja alinhada ao que você é e aos seus objetivos.

Aprimoramos nossa identidade quando nos permitimos entrar em contato com a nossa complexidade. E quanto mais compreendemos as pecinhas que compõem nossa singularidade, mais nos apropriamos de nós mesmos e desenvolvemos nossa autenticidade.

Afinal, nossa imagem é mais do que uma simples aparência – é o reflexo de quem somos! É uma narrativa que expressa nossa personalidade, valores e experiências, moldando a forma como somos percebidos e como interagimos com o mundo ao nosso redor.

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.

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.

RENASCIMENTO

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

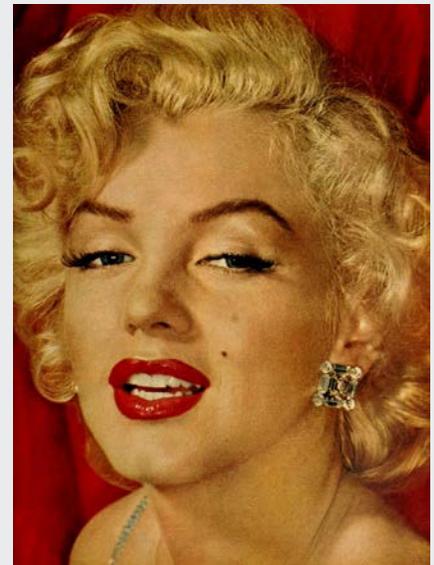


Vênus de Willendorf

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 quilinhos 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 andrógino 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, independentemente 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.**

CONEXÃO

RIO GRANDE DO SUL ✈ SÃO PAULO

por Leidy Indicatti

Um slogan muito conhecido por todos os moradores da região da Serra Gaúcha é um que diz o seguinte: “Pés na região, olhos no mundo.” Ouso dizer que muitos de nós, na maioria das vezes, tendemos a realmente manter o foco no resto do mundo, divulgando na roda de amigos ou naquele almoço de família as indicações e informações sobre aquela viagem feita à Europa, aquela experiência culinária fantástica no Peru ou um tour interessante em alguma outra parte longínqua do mundo. Venho aqui hoje fazer algo que há muito tempo não fazia: indicar propriedades e experiências no Rio Grande do Sul e em São Paulo. São várias as minhas preferidas, mas vou pontuar aqui os lugares que eu visitaria hoje sem titubear (aliás, já estou com roupa de ir!).

RIO GRANDE DO SUL

Experiência Gastronômica: **Valle Rústico** (Garibaldi)

O meu queridinho da região do Vale dos Vinhedos! O “Menu Oito Passos”, assinado pelo chef Rodrigo Bellora, definitivamente emociona. O menu é sazonal e os pratos são releituras interessantes de pratos tradicionais regionais, porém com um toque mais natural, com insumos cultivados na própria propriedade e um serviço excepcional unido a um ambiente super agradável e tranquilo.



Valle Rústico

Beber: **Cave Geisse** (Pinto Bandeira)

As características do *terroir* da nossa região têm proporcionado muitos vinhos espumantes premiados mundo afora, e a Geisse conseguiu abraçar a busca pela qualidade com maestria. Além de fazer degustações e tours pelos vinhedos, tire um tempinho para visitar esta propriedade em um dia de sol para curtir seus jardins, apreciar um espumante (eu morro de amores pelo Nature!) que será perfeitamente harmonizado com as deliciosas empanadas servidas no open lounge.



Cave Geisse

Para se sentir vivo: **Parque Nacional Aparados da Serra**

(Cambará do Sul)

Apenas a duas horas de Caxias do Sul, a região dos Cânions deslumbra até mesmo aqueles que, diferentemente da canceriana aqui, não se emocionam muito. O esplendor destas formações e o contato com a natureza fazem com que nos sintamos pequenos diante de tanta beleza e perfeição. É um lugar mágico e, se possível, visite em um dia claro. Para os mais aventureiros, há trilhas guiadas que podem ser feitas nos Cânions Itaimbezinho e Fortaleza.

Para alimentar a alma: **Instituto Ling** (Porto Alegre)

Localizado em Porto Alegre em um prédio assinado por Isay Weinfeld, premiado arquiteto brasileiro, o Instituto Ling é um centro cultural contemporâneo e acolhedor que busca reunir em um só local cursos, eventos, exposições, espaços multiuso, gastronomia e arquitetura. O prédio e sua arquitetura atemporal e minimalista são um convite para um café entre amigos, uma passadinha para apreciar exposições de artes visuais dos mais diferentes temas, discussões importantes e atividades culturais.

Dormir: **Castelo Saint Andrews** (Gramado)

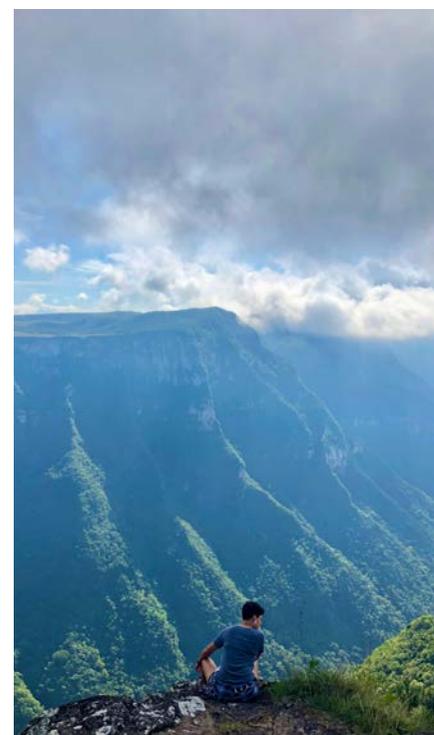
O nome já diz tudo. Um castelo! Mas um castelo exclusivo, moderno e sofisticado. Longe de ser aquelas experiências fake ou que trazem um sentimento ou ar de breiguice. Longe disso! Aqui você encontrará uma autêntica experiência de alto padrão com serviço altamente alinhado. Membro do restrito grupo de hotéis Relais & Chateaux, reafirmo aqui uma máxima que eu levo para a vida: hotel NÃO é só para dormir. A hotelaria nos permite ter experiências que transcendem a simples necessidade de buscar uma cama para dormir. É sobre acolhimento, sorrisos, perfumes e sabores. É sobre se permitir a ser cuidado (nem que seja por uma diária apenas) e ter uma experiência sensorial que te possibilite voltar para casa mais feliz e realizado do que quando você saiu.



Castelo Saint Andrews



Instituto Ling



Cânion do Itaimbezinho



SÃO PAULO

Experiência Gastronômica: **Maní, Manioca**

Sempre que possível, gosto de incentivar visitas a locais liderados por mulheres, ainda mais quando se trata da alta gastronomia, um mundo tão dominado por chefs homens. Aqui, a chef gaúcha Helena Rizzo faz da gastronomia sua arte mais tendenciosa. Ingredientes da cozinha brasileira são traduzidos através da cozinha contemporânea em um ambiente moderno e descontraído. O menu conta com vários pratos à la carte, porém, a grande estrela é o menu degustação. Inclua também a harmonização para uma experiência sensorial completa.



Restaurante Maní

Para alimentar a alma: **Beco do Batman**

Eu poderia listar aqui qualquer um dos muitos museus, exposições ou galerias de arte encontrados em São Paulo. Mas o Beco do Batman é um local completamente democrático e a maior referência de arte urbana no Brasil. Hoje, além de um ponto turístico da cidade, é considerado um bairro boêmio. Considero uma experiência autêntica e um *must have* para quem estiver passando pela região.



Beco do Batman



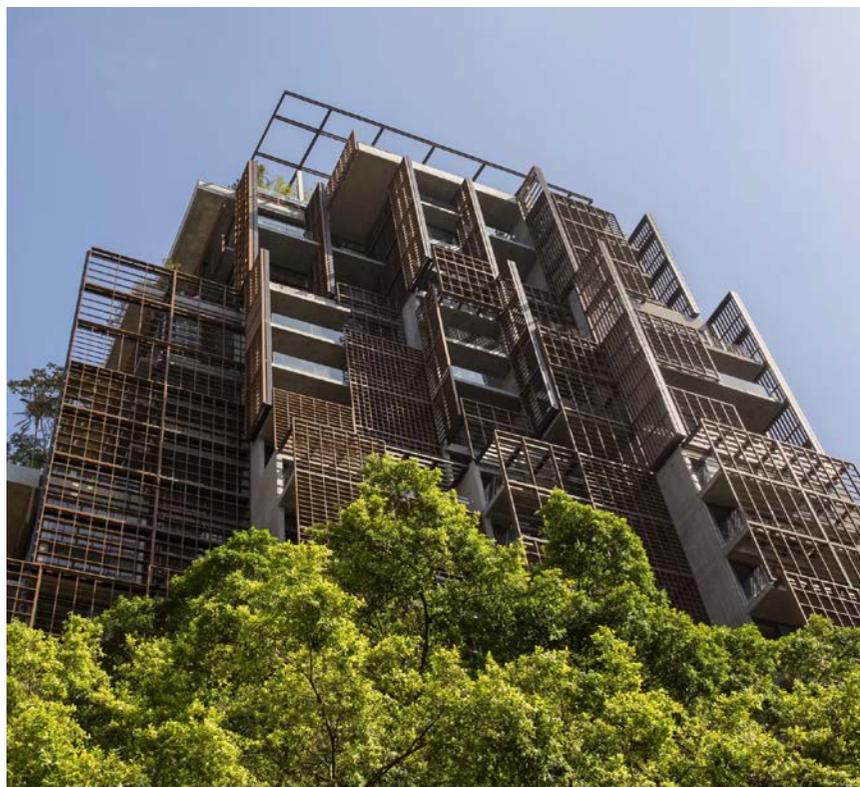
@livviagens

Dormir: **Rosewood São Paulo**

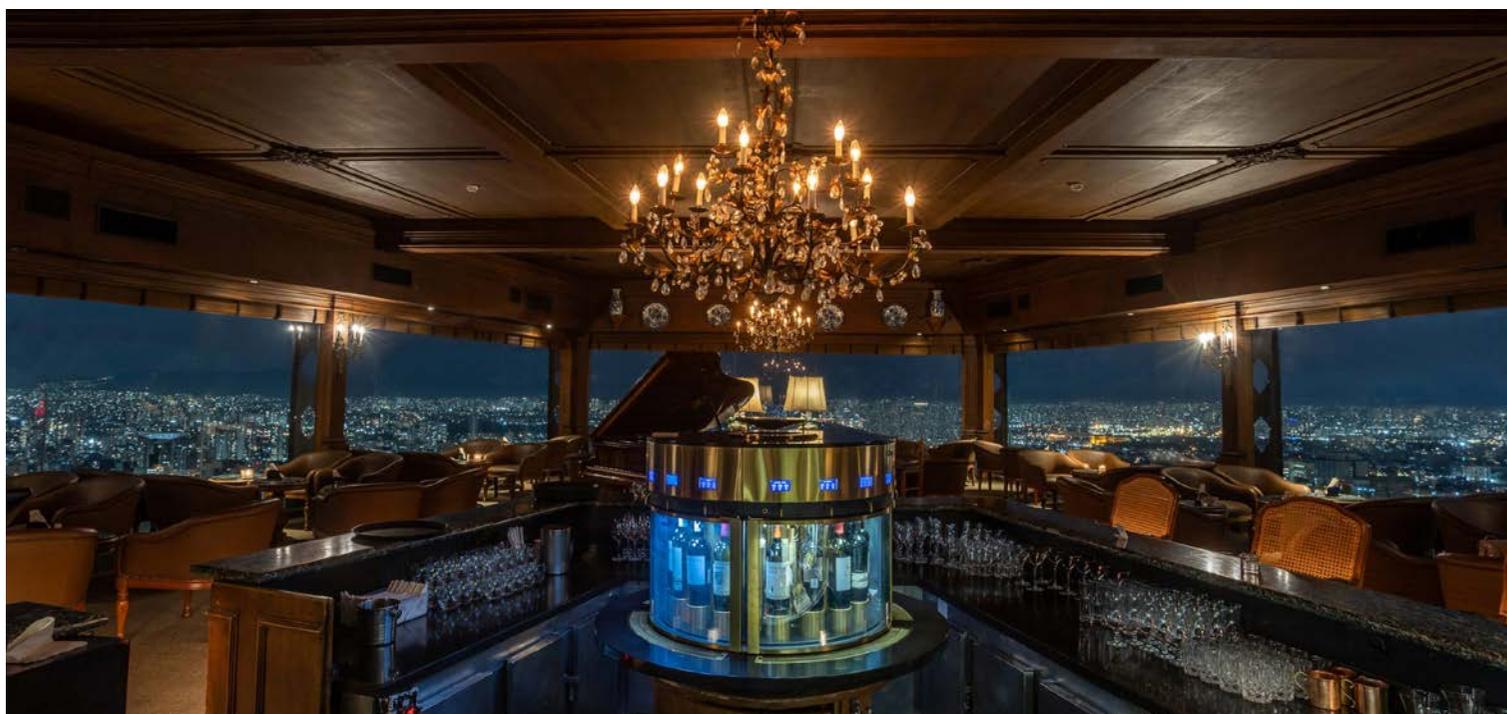
Uma definição simplificada desta propriedade: um oásis metropolitano. O Rosewood ocupa prédios históricos reformados por um renomado arquiteto na Cidade Matarazzo e é cercado por lindos jardins, repletos de vegetação exuberante no coração da cidade mais populosa do Brasil. Gastronomia, jardins verticais, piscinas externas, quartos panorâmicos e muita arte fazem deste hotel um dos mais especiais e desejados do Brasil.

Beber: **Matiz**

O bar do momento em São Paulo. Além de excelentes drinks, aqui a ideia é também saborear música, pois o bar tem uma excelente acústica para quem é amante de música de qualidade. Ele fica em uma cobertura no centro da cidade e conta com um rooftop muito legal e descontraído.



Rosewood



Terraço Itália

Para se sentir vivo: **Terraço Itália**

A ideia inicialmente era trazer uma paisagem natural neste tópic, mas se tratando desta metrópole, é impossível deixar de fora o sentimento de ter a cidade sob os seus pés quando olhamos para São Paulo a partir do Terraço Itália. Este é, definitivamente, o lugar ideal para ver a vida pulsante desta metrópole e, conseqüentemente, se sentir parte dela.

Leidy é travel designer e fundadora da Liv Viagens, uma agência de viagens boutique que nasceu na Serra Gaúcha e cujo foco é a organização de viagens nacionais e internacionais desenhadas sob medida com muito carinho e atenção aos detalhes.

VOCÊ NÃO PRECISA DE CIRURGIA PARA TRANSFORMAR O SEU CORPO!

Descubra o poder da transformação do seu corpo sem nada de cirurgia com BodyTite!

Essa tecnologia inovadora oferece **remodelação completa, eliminando gordura e flacidez com precisão milimétrica**. Com BodyTite, você não precisa de cortes e cicatrizes para dar “olá!” a um contorno definido e uma silhueta tonificada.

INOVAÇÃO E PRECISÃO

Com aplicadores avançados e a exclusiva tecnologia RFAL, BodyTite remodela seu corpo em 3D, atingindo a derme, o tecido subcutâneo e a gordura profunda. A magia acontece na quebra das células de gordura, garantindo resultados de lipo, sem lipo!

MORPHEUS: a união perfeita entre microagulhamento e radiofrequência. Com agulhas revestidas em ouro, o BodyTite alcança as camadas mais profundas da pele para uma remodelação facial e corporal sem igual, garantindo uma aparência deslumbrante.

FACETITE & ACCUTITE: enquanto o primeiro derrete a gordura por meio de uma aliança entre delicadeza e potência, AccuTite é a escolha perfeita para regiões sensíveis. A menor ponteira da linha garante um rejuvenescimento notável, sem ser invasiva!

Com apenas uma sessão, os resultados já são visíveis e você pode notar o contorno aprimorado que sempre desejou para diversas partes do seu corpo. Por isso mesmo, se você busca excelência, a resposta é BodyTite: eliminação de gordura, celulite e flacidez, indo muito além de um procedimento, entregando autoestima e bem-estar.

BODYTITE: CUIDE DO SEU CORPO,
POIS ELE É UMA OBRA DE ARTE!

BodyTite

*revolução no
tratamento de
gordura!*



Resultado de lipoaspiração,
sem lipoaspiração. Esse é o
BodyTite, técnica certificada por
FDA, Anvisa e Inmetro, e que age
eliminando a gordura, tratando a
flacidez e atenuando a celulite.



SAFER, MINILIPO & BODYTITE

Eliminar aquela gordura localizada nem sempre é tão simples. Tem gente que vive na dieta, malha pra caramba e nem sinal da gordura ir embora!

Desde aquela barriguinha que ficou depois da gestação até aquele gominho do abdômen que não aparece por causa da "pochete", tudo pode ser resolvido com a lipoaspiração sob anestesia local associada à tecnologia do BodyTite.

Antes, algumas técnicas de lipoaspiração eram mais agressivas, utilizavam cânulas mais grossas e vários fatores levavam a algumas complicações indesejadas. Além disso, a diminuição da massa de gordura deixava uma sobra de pele que levava à flacidez e comprometia os resultados.

Para minimizar esse efeito, surgiu a plataforma BodyTite. Com radiofrequência controlada por um software, ela gera temperaturas de até 70 °C em sua ponteira e queima a gordura residual causando uma retração de pele que pode chegar a 47%. Cerca de 35% das lipoaspirações realizadas nos EUA são feitas em clínicas e consultórios apenas com anestesia local e, para maior conforto dos pacientes, uma sedação.

Sem anestesia geral e grandes sangramentos, mas com uma rápida recuperação, a minilipo passou a ser realizada no centro cirúrgico ambulatorial da Clínica Harmonia, pois mostrou ser um procedimento extremamente seguro e eficaz.

É utilizada a tecnologia ultrassônica para a emulsificação da gordura antes mesmo da aspiração. Esse trabalho é feito com o SAFER, aparelho que dissipa ondas por meio de ponteiros de titânio e desprende a gordura das células, transformando a gordura densa em um conteúdo mais líquido. Dessa forma, quando se faz a aspiração da gordura, menos trauma é causado nos tecidos!

**Menos trauma, menos dor:
o procedimento é rápido, o
resultado é imediato e o retorno
às atividades é tranquilo!**

“ Afinal, quem tem tempo a perder? Se é para perder alguma coisa, que seja a gordura! ”



@fernandovivian

Fernando Vivian
MÉDICO CRM 20.206
RQE 11.622 | RQE 24.590

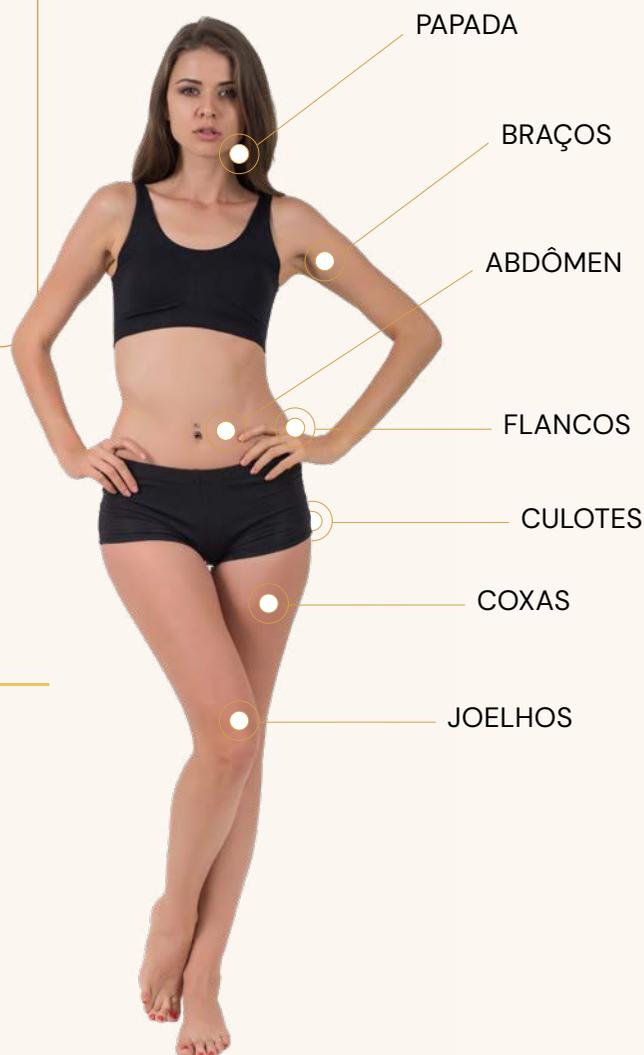
Quer manter os resultados do procedimento?

1. Beba muita água.
2. Pratique atividade física regularmente, com exercícios aeróbicos e musculação.
3. Mantenha uma rotina de alimentação equilibrada e lembre-se: **voltando ao mau comportamento, você volta para o corpo indesejado!**



Veja como funciona na prática!

Áreas mais corrigidas com Minilipo & BodyTite:



COMO CONSEGUIR O BUMBUM PERFEITO?

Conheça todas as formas de alcançar o **bumbum dos sonhos**

Com certeza você já viu uma mulher com um glúteo lisinho, redondinho e ficou se perguntando: “Como ela consegue ter esse bumbum perfeito?”

Raras são as pessoas abençoadas por uma genética que proporciona um contorno dos glúteos com todas essas características!

Mesmo com muita malhação, para muitas pessoas é impossível conseguir um contorno redondo, volumoso e empinado. Aliás, aquela frase que diz “malha glúteo que você consegue” não se aplica para muita gente.

A região é formada por três músculos: **glúteo máximo** (o maior e mais central), **glúteo médio** (intermediário e mais concentrado na parte de cima) e o **glúteo mínimo**, (parte mais profunda e abaixo).

Sobre os músculos existe uma camada de gordura e, finalmente, temos a pele que recobre essas estruturas.

Como o formato de **nosso corpo é único**, é a combinação anatômica dessas estruturas que define o formato do nosso bumbum. **Mas não desanime! Existem alternativas para melhorar o formato, aumentar o volume e dar aquele up nessa região.**



» PRÓTESES

Feitas de silicone, possuem formatos e volumes diferentes.

São introduzidas abaixo da musculatura com um pequeno corte e é uma intervenção feita sob anestesia geral ou de bloqueio, em um centro cirúrgico.

Pode ser necessária a colocação de drenos para evitar a formação de hematomas e o pós-operatório requer cuidados bem específicos. Importante: uma má seleção de pacientes pode evidenciar demais a presença da prótese, deixando o resultado muito artificial.

» LIPOENXERTIA

Consiste na aspiração de gordura de uma parte do corpo e transferência dessa gordura para o bumbum.

Os resultados são mais naturais, mas é importante alertar a paciente que pode haver absorção de parte dessa gordura. Em casos de ganho de peso, essa região também vai ganhar mais volume.

Além disso, são descritos mais casos de celulite em pacientes que realizam enxerto de gordura!

» PREENCHEDORES

Aplicados diretamente na musculatura ou logo acima, apenas com anestesia local, é realizado ambulatorialmente e sem necessidade de centro cirúrgico.

Podem ser utilizados para preenchimento dos glúteos os produtos permanentes e os temporários.

Os permanentes são definitivos e não absorvidos pelo organismo, e o PMMA (polimetilmetacrilato) é o único produto dessa categoria liberado pela ANVISA. Substâncias como silicone industrial e o hidrogel já foram banidos e seu uso está proibido no Brasil em virtude de casos dramáticos do passado.

Por sua vez, o PMMA é inerte e compatível com os tecidos humanos, proporcionando resultados extremamente naturais, inclusive com melhora da celulite! No entanto, devem ser empregados poucos volumes, pois o produto não é removível.

Entre os temporários, o carro-chefe é o ácido hialurônico de uso corporal. Ele possui uma densidade específica para essa finalidade e oferece contornos muito naturais. Sua aplicação é realizada mais superficialmente e seus resultados são praticamente imediatos!

No entanto, a durabilidade é baixa e o custo é alto!



5 VERDADES SOBRE REMODELAÇÃO GLÚTEA QUE VOCÊ PRECISA SABER!

- **Próteses** estão associadas às maiores complicações e aos resultados menos naturais
- **Enxertos** estão associados a mais irregularidades e celulites
- **Bioestimuladores** não são para quem busca formato e volume
- **PMMA** é permanente e definitivo
- **Ácido hialurônico** é temporário e necessita retoques

Comunicação

360°

A **Upplay Agência de Comunicação e Marketing** foca em proporcionar soluções eficientes para o seu negócio. Oferecemos estratégias de marketing completas, integradas e inteligentes. Investimos na criação de conteúdo, manutenção do relacionamento com cliente, gestão de redes sociais, marketing digital e tudo o que você precisa para atingir excelentes resultados. Há 18 anos estamos atentos e respondendo ao mercado com soluções rápidas e estratégias dinâmicas. **Vamos conversar?**



Nossos serviços



Criação de sites



Produção de conteúdo



SEO



Marketing digital



Produção fotográfica



Produção de vídeo



Desenvolvimento de sistemas



UPPLAY
Comunicação e Marketing Digital



Siga nossas redes sociais:   

www.upplay.com.br



C S E C R E T S

Plataforma de cursos destinada a **médicos e especialistas em estética**,
focada no **ensino dos segredos** para a expansão dos negócios nesse mercado.

Conheça a CSecrets e transforme sua história no universo da medicina estética!



Desperte a **TOP MODEL LOOK** 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 PREDER 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 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 barras”, 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 a região, como o “arco do cupido”, permitindo elevações harmônicas, que destacam as proporções dos lábios e minimizam o surgimento de rugas.

Fotos: Síllas Abreu



Fernanda Longhi, 34 anos, arquiteta e urbanista.
Fez preenchimento labial na Clínica Harmonia



Biossimetric®

Implante definitivo com esferas de PMMA

Biossimetric® é um implante injetável que utiliza microesferas de polimetilmetacrilato, biologicamente inertes, suspensas em um gel composto basicamente de carboximetilcelulose, promovendo correção definitiva de depressões nas localizações anatômicas em que for introduzido. Biossimetric® contém 5, 10, 15 e 30% de polimetilmetacrilato (PMMA), sendo apresentado em seringas plásticas de 1,0 ml a 3,0 ml.



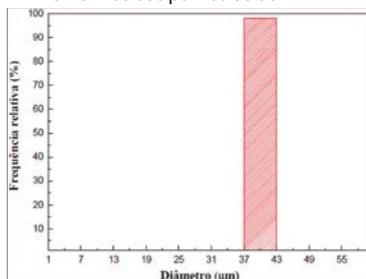
MECANISMO DE AÇÃO

O Biossimetric® possui um veículo (parte líquida) e microesferas de polimetilmetacrilato (que são sólidas e lisas) com um diâmetro médio de 40 micras com variação de aceitação de ± 3 micras (Figura 1 e Figura 2), o que torna este material não absorvível e estável no local da implantação, uma vez que seu diâmetro é maior que um macrófago, impedindo-o assim de sofrer fagocitose. Devido à reação de corpo estranho, há surgimento de gigantócitos, formação de tecido colágeno e neo-vascularização, o que vai manter o preenchimento do local tratado. Em vista de sua composição, o veículo é absorvido em até 24 horas, permanecendo apenas as partículas de PMMA.

*Figura 1 – Imagem de dispersão de tamanhos das partículas de PMMA.



*Figura 2 – Gráfico de distribuição de tamanhos das partículas de PMMA.



*Fonte: Boletim de análise por microscopia eletrônica de varredura.

TESTES DE SEGURANÇA E EFICÁCIA DO PRODUTO

1 ESTABILIDADE DO PRODUTO:

Teste empregado com a finalidade de verificar possíveis ocorrências de modificações das características físicas, degradação mínima, contaminação biológica ou interação do produto com as embalagens primárias em condições forçadas de armazenamento. O Biossimetric® foi avaliado satisfatoriamente nas seguintes condições: 40°C +/- 2°C / 70% +/- 5% de UR/ 30°C +/- 2°C / 70% +/- 5% de UR, durante o período de 6 meses e 24 meses.

2 ENSAIOS LABORATORIAIS "IN VIVO" DO BIOSSIMETRIC®:

O produto Biossimetric® foi enviado para laboratório especializado, com o objetivo de avaliar o seu potencial de citotoxicidade, sensibilização dérmica, reatividade intracutânea e mutagenicidade (teste de Ames). Abaixo, segue o resumo dos referidos testes:

2.1 Citotoxicidade: Ensaio destinado a avaliar o potencial citotóxico da amostra sobre células do tecido conjuntivo de camundongos (linhagem NCTC Clone 929), no qual as células do tecido conjuntivo de camundongo foram semeadas em placas de Petri e incubadas por 48 horas para formação da monocamada celular. Os resultados obtidos demonstraram que Biossimetric® não apresentou efeito tóxico, portanto conclui-se que o mesmo é um produto isento de toxicidade celular.

Referências bibliográficas:

- Chacur, R. *Ciência e Arte do Procedimento* – 1º ed., páginas 212 e 213 – Porto Alegre, RS: AGE, 2018 ISBN 9788583433750.
 Passy, S. PMMA. *Implants: a new way to correct body defects without surgery*. International Journal of Cosmetic Surgery and Aesthetic Dermatology, Volum 5, number 2, 2003.
 LEMPERLE, G. et al. *Estudos de migração e histologia de microesferas injetáveis de tamanhos diferentes em ratos*. Divisão de Cirurgia Plástica, Universidade da Califórnia, San Diego; e Centro Médico de Veteranos, EUA: 15 de abril de 2004. Vol. 113 (5). PP 1380-1390

2.2 Sensibilização Dérmica:

A sensibilização dérmica é uma reação cutânea imunologicamente mediada a uma substância, caracterizada em animais de laboratório pelo aparecimento de edemas e eritemas. O ensaio de Sensibilização Dérmica provê informações sobre os efeitos sensibilizantes do Biossimetric®. Os resultados obtidos demonstraram que não foram observadas eritemas ou edemas no local das injeções de Biossimetric®. Portanto, o Biossimetric® não apresentou efeito sensibilizante e conclui-se que é um produto que não provoca sensibilidade dérmica.

2.3 Reatividade Intracutânea: Ensaio destinado a avaliar a resposta local a aplicação de injeções intracutâneas de Biossimetric® em coelhos. Os resultados obtidos demonstraram que os coelhos não apresentaram edema e eritema, durante as observações, portanto conclui-se que Biossimetric® atende aos requisitos de ausência de reatividade Intracutânea.

2.4 Ensaio de Mutação Gênica Reversa (Teste de Ames): Ensaio destinado a avaliar o potencial mutagênico do Biossimetric® na indução de mutação gênica reversa em bactérias. O Biossimetric® não induziu a mutações ou substituições nos pares de base do DNA das bactérias. Portanto conclui-se que o Biossimetric® não é mutagênico.

TRANSPLANTE **CAPILAR FUE** *Feminino*



harmonia
CAPILAR



A escolha de um profissional experiente faz total diferença no resultado do Transplante Capilar FUE.
Acesse nosso site e conheça o assunto com quem entende!

É A VEZ **DELES!**

Sim: a **estética masculina** está em alta! Homens de todas as idades estão cada vez mais **atentos à própria aparência**, buscando procedimentos estéticos não só por vaidade, mas como um investimento na autoestima e no sucesso profissional.

Wander Aguiar (56 anos), modelo e paciente da Clínica Harmonia.



@wander_gray_wolf

Foto: Juliana Andrade



A aparência é um espelho do bem-estar e da autoconfiança, influenciando em várias esferas da vida, como a profissional, já que ser bem-apresentado é fundamental para transmitir competência e alcançar o sucesso!

A valorização das redes sociais como um canal para novas oportunidades e a relevância do marketing pessoal também ajudam a transformar o cuidado com a aparência em um investimento estratégico.

MENTOPLASTIA

PARA EXPRESSAR A PERSONALIDADE POR MEIO DO ROSTO

Graças ao visagismo, sabemos que o **queixo não define apenas a harmonia do rosto, mas comunica a personalidade de um homem, e um queixo bem definido transmite força, determinação e masculinidade.** Para isso, a mentoplastia é a solução: inovadora e minimamente invasiva, a técnica oferece próteses fabricadas em impressão 3D utilizando material biocompatível, com tamanhos e formatos que se adaptam a cada um. A mentoplastia é a evolução das próteses padrão, permitindo uma personalização completa e alinhada ao que o paciente deseja. A tecnologia entra em cena para antecipar os resultados, proporcionando uma visualização prévia de como ficará o rosto com um novo contorno facial.

Benefícios:

- Os resultados são imediatos;
- Recuperação rápida;
- Tratamentos personalizados.
- Resultados já na primeira sessão.



TRANSPLANTE CAPILAR FUE

PARA RECUPERAR OS CABELOS E TRANSFORMAR A APARÊNCIA POR COMPLETO

Cortes de cabelo, penteados e técnicas de coloração são peças-chave na missão de expressar a individualidade e masculinidade de cada homem. Essa percepção é o que impulsionou a procura por técnicas para recuperação dos fios.

Desenvolvido com tecnologia dos Estados Unidos, o **Transplante Capilar FUE é visado pelos homens por oferecer uma solução avançada e definitiva para a calvície.**

A técnica consiste na extração e transplante de folículos individualmente e necessita apenas de anestesia local. O procedimento é realizado sem cortes, cicatrizes lineares ou suturas, e os resultados definitivos aparecem em, no máximo, 18 meses.

Benefícios:

- Técnica consolidada e segura;
- Procedimento sem cortes;
- Resultados extremamente naturais.



BODYTITE

PARA ELIMINAR GORDURA LOCALIZADA SEM CIRURGIA

Um corpo definido é sinônimo de bem-estar e a meta de muitos homens. Nesse contexto, a busca por procedimentos não é uma surpresa, e é aí que o **BodyTite ganha destaque, oferecendo um resultado de lipoaspiração, sem lipoaspiração.**

A remodelação é completa, eliminando gordura localizada com precisão milimétrica em várias partes do corpo e da face, sem a necessidade de cortes.

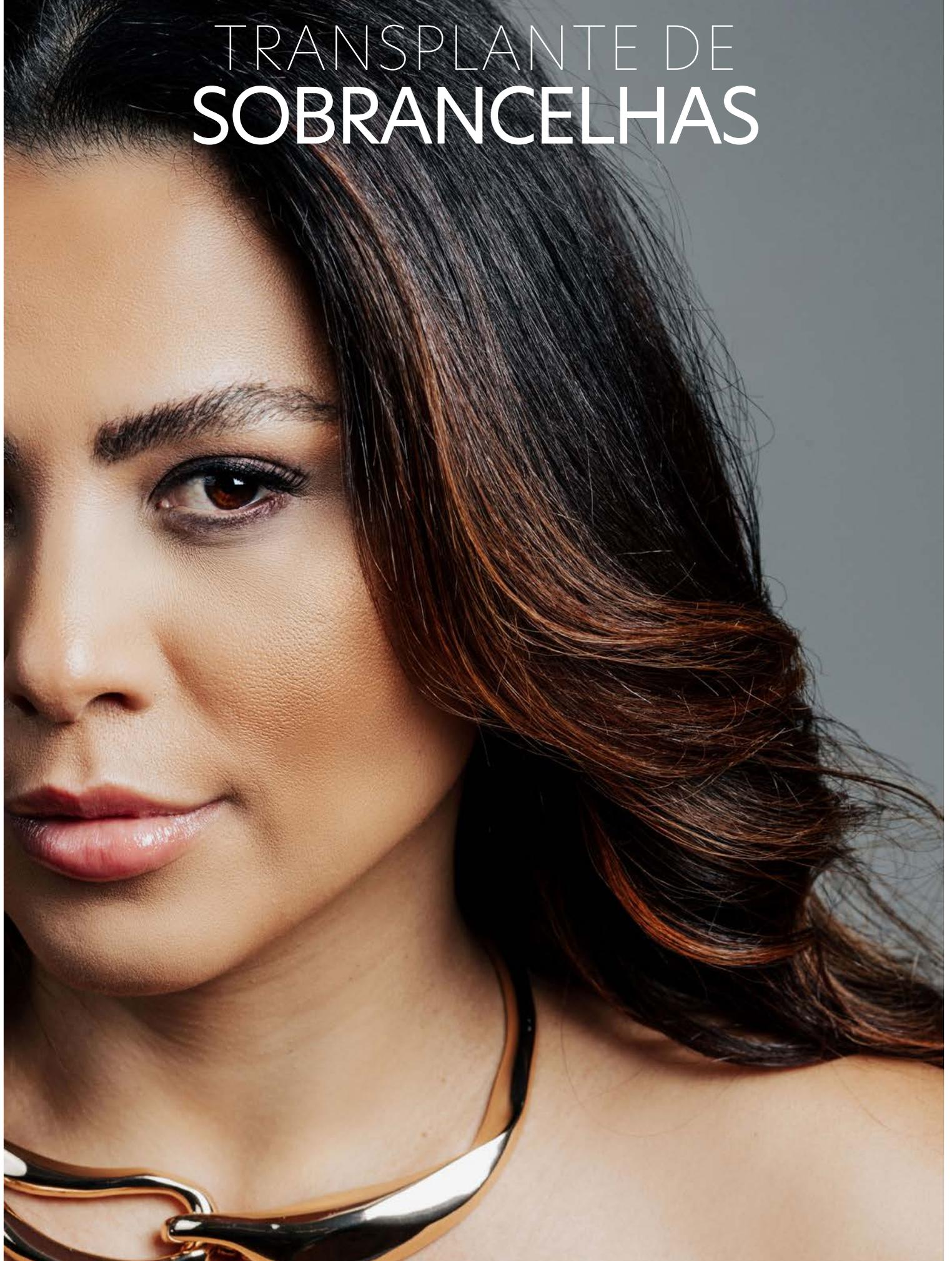
Com aplicadores avançados, o BodyTite remodela o corpo em 3D, atingindo a derme, o tecido subcutâneo e a gordura profunda, quebrando células de gordura e garantindo resultados surpreendentes.

Benefícios:

- Eliminação de gordura sem cortes;
- Contorno e definição para várias partes do corpo;
- Resultados já na primeira sessão.



TRANSPLANTE DE SOBRANCELHAS



O **Transplante de Sobrancelhas** é uma **técnica incrível**. Os resultados são garantidos para transformar seu olhar, deixando suas sobrancelhas cheias, definidas e sem falhas.

A técnica utilizada é a FUE, minimamente invasiva e muito querida na área estética, extraíndo unidades foliculares do couro cabeludo e as implantando na região das sobrancelhas.

O RESULTADO? SOBRANCELHAS NATURAIS E PERFEITAS, COM UM CONTORNO DEFINIDO

Antes do procedimento é feita uma análise presencial ou online, onde um médico especialista analisa a qualidade dos fios e a área doadora, aprovando a realização do procedimento.

No dia do procedimento, é trabalhado o desenho das sobrancelhas que combine com o seu rosto, considerando suas preferências e características, seguindo os princípios do visagismo!



BENEFÍCIOS DO TRANSPLANTE DE SOBRANCELHAS COM FUE:

- **Sem dor:** procedimento praticamente indolor durante e pós!
- **Rapidez em todos os momentos:** além do retorno às atividades no dia seguinte, o procedimento é muito rápido!
- **Sem cicatrizes visíveis:** com o FUE, você não convive com marcas lineares.
- **A cicatrização completa é rápida** e acontece em apenas 15 dias.
- **Técnica exclusiva** com resultados que só a Clínica Harmonia proporciona!



Veja como é o **transplante de sobrancelha** na prática!

TRANSPLANTE DE BARBA

Gustavo Mascarenhas, filho do Dr. Carmelo. Realizou transplante de barba na Clínica Harmonia.



Veja como é o **transplante de barba** na prática!

UMA BARBA CHEIA E SEM FALHAS É SINÔNIMO DE CONQUISTAS!

O transplante de barba é o segredo para dar mais personalidade à sua aparência. A técnica utilizada você já conhece, é a FUE. A inovação proporcionada ao transplante capilar, consiste no transplante fio a fio da área doadora para a barba.

A principal diferença quando comparamos esse transplante com o capilar está na **rapidez de resultados**, que é impressionante nos procedimentos para sobrancelha e barba.

Da mesma forma que acontece no transplante de sobrancelhas, é feita uma análise presencial ou online, onde um médico especialista analisa a qualidade dos fios, aprovando a realização do procedimento.

No dia do procedimento, é feito um **design de barba que combine com o seu rosto, considerando você como exclusivo e seguindo os princípios das técnicas de visagismo da Clínica Harmonia!**

BENEFÍCIOS DO TRANSPLANTE DE BARBA COM FUE:

- **Sem dor:** procedimento praticamente indolor durante e pós!
- **Seu retorno às atividades acontece já no dia seguinte.**
- **Sem cicatrizes visíveis:** com a técnica utilizada, você não convive com marcas lineares.
- **A cicatrização e os resultados são muito rápidos.**
- **Técnica exclusiva e resultados incomparáveis:** a Clínica Harmonia destaca-se pela expertise e inovação de quem já realizou centenas desses procedimentos!

MULHERES NO TRÁFEGO E A **EVOLUÇÃO DO MARKETING**

por Ana Letícia Augustin



Você lembra da última vez que leu um jornal impresso?

Agora, há quantos minutos você olhou para a tela do seu celular?

Uma trajetória fascinante que reflete a evolução das sociedades e das tecnologias.

O marketing inicialmente era uma atividade quase artesanal. A publicidade era limitada às mídias impressas, como jornais e cartazes, e os anúncios em rádio e TV eram restritos às grandes empresas devido aos altos custos.

Com o advento da internet nos anos 90, tudo começou a mudar. Surgiram os primeiros sites e, com eles, os banners e pop-ups que, apesar de rudimentares, representavam um novo mundo de possibilidades.

Bastava perguntar ao Google que ele encontrava qualquer coisa, não é incrível? Em 1990 era!



@analeticiaaugustin



☎ 55 51 99420.4801

Ana Letícia Augustin, gestora de tráfego para clínicas estéticas e responsável pela gestão de tráfego da Clínica Harmonia.

A virada do século trouxe a explosão das redes sociais e a proliferação dos smartphones, mudando para sempre a forma como as empresas se comunicam com seus públicos.

Com o acesso à informação literalmente na palma da mão, as plataformas como Google, Facebook e Instagram passaram a oferecer serviços de publicidade altamente segmentados, permitindo que empresas de todos os portes alcançassem seus clientes de maneira mais eficaz e econômica.

Assim, o tráfego pago emergiu como uma das ferramentas mais poderosas do marketing digital, possibilitando que anúncios fossem direcionados a públicos específicos, medindo resultados em tempo real e ajustando estratégias conforme necessário.

Hoje você não precisa mais perguntar, as “respostas” chegam até você! Certamente você já se deparou com uma publicação, talvez no Instagram, e se perguntou: “como eles sabiam que eu estava interessado nisso?” Bem, por trás dessa aparente “mágica” existe um Gestor de Tráfego!



Mulheres no tráfego!



Tradicionalmente o setor de tecnologia e marketing digital era predominantemente masculino, mas essa realidade vem mudando rapidamente. As mulheres estão não apenas entrando neste mercado, mas se destacando e liderando projetos inovadores.

Uma das características femininas que contribuem para o sucesso no gerenciamento de tráfego pago é a capacidade de multitarefa. Gerenciar campanhas de tráfego envolve lidar com diversas plataformas, analisar dados, ajustar estratégias e criar conteúdo atraente, muitas vezes de forma simultânea.

A habilidade de gerenciar múltiplas tarefas com eficiência é uma vantagem significativa neste campo.

Além disso, as mulheres costumam ter uma abordagem empática e colaborativa, o que é essencial para entender o público-alvo e criar campanhas que realmente ressoem com as pessoas.

O marketing não é apenas sobre vender produtos ou serviços, mas sim sobre construir relacionamentos e conexões emocionais com os consumidores. A sensibilidade feminina pode ser um grande diferencial nesse aspecto!

Nelson Mauricio Jr. e Neoskin®:

O Mago do Peeling em Ação!



Além de ser o empreendedor visionário por trás da Neofarma, Nelson Mauricio Jr. é reconhecido como o “Mago do Peeling”.

Com sua liderança, a Neofarma fornece um vasto recurso educacional para profissionais da saúde e desenvolve produtos revolucionários para o mercado: é o caso do Neoskin®, um avanço significativo no peeling de fenol! O Neoskin® representa uma nova era no rejuvenescimento facial, com uma formulação que reduz a concentração de fenol em 15%, garantindo segurança e conforto aos pacientes.

Com materiais de suporte abrangentes, incluindo vídeos e manuais, a empresa assegura que os profissionais possam aplicar o Neoskin® com confiança e precisão!

Destinado a dentistas, médicos e biomédicos treinados, o Neoskin® supera as expectativas na gestão de problemas como o eritema, que são transformados em parte do processo de neocolagênese. A técnica e a seleção cuidadosas minimizam os riscos associados ao peeling!

Com o Neoskin®, a Neofarma reafirma seu papel de protagonista no mercado, oferecendo um caminho seguro e eficaz para uma pele rejuvenescida e radiante!



Referência e Excelência

25 anos de expertise
em peelings químicos



 **NeoFarma**

ATENDIMENTO
AO PROFISSIONAL



www.neofarma.com.br

@farmacianeofarma



HIDROXIAPATITA DE CÁLCIO EM UM NOVO PATAMAR!

ATUA COM EFICIÊNCIA NOS 3 PILARES DE REJUVENESCIMENTO



REVOLUMERIZA

Ajuda a repor o volume tecidual absorvido naturalmente com o tempo.

REPOSICIONA TECIDOS

A distribuição do produto entre o osso e o músculo contribui para o reposicionamento do tecido.

ESTIMULA O COLÁGENO

Produção de um novo tecido rico em colágeno e vasos sanguíneos que favorecem a melhora da qualidade da pele.

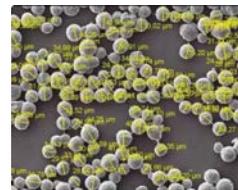
COMPROMISSO EM QUALIDADE E PARTÍCULAS HOMOGÊNEAS

O Harmonize Gold é um bioestimulador à base de Hidroxiapatita de Cálcio, com extrema qualidade, controle rigoroso e harmonia no tamanho das suas partículas. Oferece um resultado inovador através do equilíbrio ideal entre a volumerização, estimulação de colágeno e minimização de riscos, promovendo resultados eficazes e seguros aos pacientes.

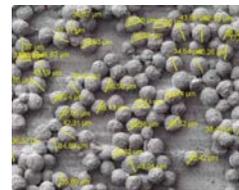
Análises microscópicas comparativas comprovam que Harmonize Gold tem alto padrão de qualidade, levando a harmonização a um novo patamar.



Resultados Inferiores
Produto manipulado



Resultados Medianos
Produto manipulado



Harmonize Gold
Produto industrializado

HARMONIZE GOLD: UMA ESCOLHA QUE DEVE SER FEITA!

- ESTÍMULO DE COLÁGENO
- REJUVENESCIMENTO FACIAL
- TRATAMENTO DE CELULITE

Controla rigorosamente a granulometria das esferas.

Excelente fixação no tecido.

Alto estímulo de colágeno.

Produto com alta tecnologia, tanto em seu veículo, quanto em suas esferas.

Indústria brasileira e aprovado pela Anvisa.

PERGUNTAS FREQUENTES:

Em quanto tempo verei o resultado?

Os resultados são imediatos, progressivos e têm duração de um ano. O efeito volumerizador é imediato e a qualidade da pele melhora ao longo de três meses pelo bioestímulo de colágeno.

Quanto custa?

Os valores variam conforme o objetivo do seu tratamento, a extensão da área tratada, o número de locais a serem preenchidos e os honorários de cada médico.

É seguro?

Harmonize Gold é um produto aprovado pela Anvisa que segue todas as recomendações de segurança para produtos injetáveis. Ele só deve ser aplicado por profissionais habilitados e em locais com alvará da vigilância sanitária.

UMA HISTÓRIA DE EMPODERAMENTO E INOVAÇÃO

Desde o seu início em 1997, a marca Yang tem sido uma força impulsionadora no mercado de modeladores e lingerie. Fundada por Ângela Freire e Luiz Carlos de Oliveira em Caxias do Sul - RS, a Yang nasceu com a missão de empoderar todas as mulheres, oferecendo produtos inovadores e de alta qualidade.

Ângela Freire, uma empreendedora visionária, começou vendendo peças pós-operatórias de porta em porta. Esse espírito empreendedor levou a Yang a se tornar não apenas uma fábrica de modeladores e lingerie, mas a alcançar mercados nacionais e internacionais.

Hoje a Yang se destaca não apenas pela sua história de sucesso e crescimento, mas também pela sua jornada inspiradora. Cada produto é cuidadosamente desenvolvido para atender aos desejos e necessidades das mulheres em diferentes fases de suas vidas, inclusive no pós-operatório, promovendo benefícios e conforto incomparáveis.

A Yang se destaca como a parceira ideal para médicos por sua expertise em produtos pós-operatórios, que promovendo a cicatrização e evitando quelóides, assim proporcionando firmeza à pele. A qualidade superior, respaldada por mais de 20 anos de experiência e parcerias com mais de 7000 profissionais da área da cirurgia plástica, garante produtos de excelência, durabilidade e inovadores. Além disso, possui certificação da ANVISA, que garante segurança e eficácia aos tratamentos pós-operatórios.

PERSONALIZADOS

Uma linha de produtos personalizados, onde nossas peças são customizadas com a marca do doutor nas etiquetas e embalagens. Essa opção exclusiva permite que os médicos personalizem seus tratamentos e promovam sua marca de forma única, mantendo a qualidade e confiabilidade dos produtos Yang.



Quando começou a vender cintas modeladoras de porta em porta, a empreendedora Ângela Freire buscava exercer o seu potencial. Após investir R\$ 3 mil em produtos, ela percorria as ruas de Caxias do Sul (RS) com a filha no colo. Logo percebeu que o negócio poderia promover a independência de outras mulheres e formou uma rede de revendedoras.

Matéria publicada em 22 de julho de 2022

PEQUENAS
Empresas
& **Negócios**
GRANDES

YANG

yangmodeladores.com.br | (54) 99198-3605

PETS





Os cães deixaram de ser apenas cães, companheiros que cuidavam do pátio das nossas casas. Hoje em dia são parte das famílias, são filhos, são pedaços de nós. Pensando nisso, no conforto, no bem-estar, nos cuidados, nos ensinamentos e nos melhores momentos, nós da Dog Club Brasil oferecemos serviços voltados para o melhor dos nossos aumigos.

No nosso Day Care, a tal da “escolinha canina”, os dogs se divertem com os colegas, brincam nas piscinas de bolinha, nadam, brincam na casinha e no escorregador sendo monitorados em tempo integral por uma equipe treinada e apaixonada pelo que faz. Na Dog, depois de determinado tempo de frequência, os cães comemoram a sua formatura!



Além dos aniversários, claro: sempre com presentes e fotinhos do grande dia! **Parou por aqui? Claro que não!** Temos gincanas interativas, festas de carnaval, Halloween e muitas outras. Também atendemos toda a parte de comunicação e psicologia canina, e adestramento de obediência, para poder oferecer a mais completa experiência e atender todas as mais diversas necessidades. Até porque cães equilibrados e tranquilos conseguem acompanhar seus tutores em todos os locais, que é o grande desejo das pessoas.

E com tudo isso, nos tornamos a segunda casa dos nossos alunos, que aproveitam o espaço também para hospedagem quando os tutores necessitam por conta de viagens etc, oferecendo uma estadia tranquila e feliz.

Porque a Dog, é lugar de cachorro feliz!



@dogclubbrasil



Confira os **pets** e **seus humanos** da **família harmonia!**



Michelle, Carmelo e Roma



Luke e Fernando



Amanda, Jorge e Brut



Olivia e Laura



Candice e Lisa Maria



Luiza e Olivia



Marcia e Amora



James e Karine



Talise e Cacau



Valéria e **seu gatedo!**



Carla e Maria



Carla, Bruce e Camila



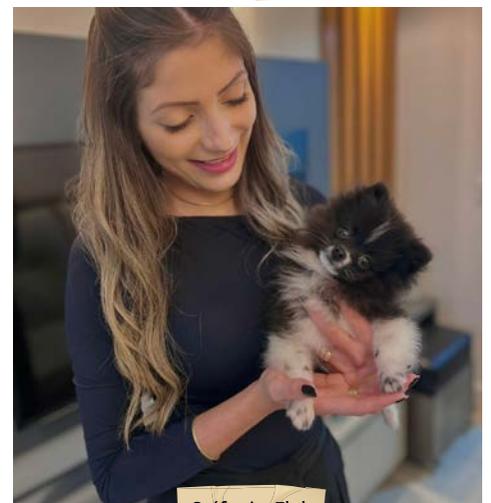
Luna e Marcia



Nicole e Alfredinho



Miguel e Marley



Stéfani e Flok

USAR TESTOSTERONA E SER CABELUDO. É POSSÍVEL?



A relação entre **testosterona** e **queda de cabelo** nunca foi tão discutida na história da medicina. Isso se deu, em parte, após as provas de que o uso da testosterona **não aumenta a chance de câncer de próstata**.

Muitos homens que morriam de vontade de usar a testosterona, seja para libido, melhora de sintomas de depressão, insônia e desânimo ou até mesmo para ganhar músculos, ficaram aliviados com essas constatações. Mas, com o medo de câncer superado, enfrentamos uma nova onda: **o medo de ficar careca**.

Embora o uso da testosterona não cause diretamente a queda de cabelo, seu aumento pode levar à **alopecia androgênica**, ou **calvície de padrão masculino**, causa mais comum de queda de cabelo em homens.

POR QUE ISSO ACONTECE?

A alopecia androgênica é ligada à sensibilidade dos folículos capilares ao DHT, um derivado da testosterona. Essa sensibilidade varia geneticamente: quem tem a doença possui folículos altamente sensíveis, levando à queda de cabelo conforme a produção de DHT aumenta.

Com o envelhecimento, a inflamação devido ao ganho de peso e estresse podem aumentar a queda de cabelo, independentemente da sensibilidade ao DHT.

COMO SABER SE TENHO ALOPECIA ANDROGÊNICA?

A calvície masculina geralmente se apresenta como um recuo em forma de M na testa ou como uma rarefação no topo da cabeça. Se esses sinais são visíveis em você, pode ser indicativo de calvície de padrão masculino.

Além da genética, tabagismo, nutrição inadequada e estresse crônico também podem influenciar a queda de cabelo.



@dra.sarina



“E não se esqueça dos exercícios físicos regulares, que são essenciais, pois aumentam neurotransmissores como dopamina, adrenalina e serotonina, que melhoram o bem-estar e reduzem os impactos negativos do estresse.”



TESTE DE SANGUE DHT

Caso suspeite de alopecia androgênica ou simplesmente queira verificar sua condição capilar, considere realizar um exame de sangue DHT para quantificar os níveis no seu organismo, ajudando a identificar se estão acima do normal.

POR QUE ALGUNS HOMENS PRECISAM USAR TESTOSTERONA?

A testosterona é essencial para a saúde masculina, influenciando a libido, a força muscular, a motivação e a confiança.

Homens com níveis baixos podem experimentar depressão, fadiga, ganho de peso e diminuição do desejo sexual. A reposição pode aliviar esses sintomas e contribuir para a prevenção de câncer de próstata e doenças cardiovasculares, além de problemas metabólicos e mentais.

COMO USAR TESTOSTERONA SEM CAIR O CABELO?

Detecte o enfraquecimento e a queda de cabelo o mais rápido possível, para que você possa preservar os folículos capilares. É muito mais eficaz retardar a queda de cabelo do que fazer o cabelo crescer novamente depois que ele desaparece.

Além disso, medicamentos como Finasterida e Dutasterida bloqueiam a transformação de testosterona em DHT, o hormônio associado à calvície. Minoxidil, aplicado localmente ou tomado oralmente, estimula o crescimento capilar. Latanoprost e Ácido Azelaico também se mostram promissores no tratamento da alopecia androgênica, aumentando a densidade capilar e limitando a atividade da enzima que produz DHT, respectivamente.

EXISTE UMA DIETA ANTIQUEDA!

Focando em nutrientes essenciais, você pode prevenir a perda de cabelo causada por deficiências nutricionais. Por isso, busque manter uma alimentação rica em:

- Ferro;
- Zinco;
- Vitamina D;
- Vitamina A;
- Vitamina B7;
- Vitamina B5;
- Silício Orgânico.

Ah, e não esqueça de beber bastante água! A desidratação pode fazer com que o cabelo fique seco e quebradiço, caindo mais facilmente.

O ESTRESSE FAZ VOCÊ “ARRANCAR OS CABELOS”!

O estresse eleva os níveis de cortisol, que podem perturbar o ciclo de crescimento do cabelo. Isso pode causar perda prematura e enfraquecimento dos fios! A percepção pessoal dos problemas, especialmente quando você se vitimiza, pode exacerbar o estresse e seus efeitos negativos.

Para combater o estresse e suas consequências, é recomendável parar de se vitimizar, ser resiliente e enfrentar os desafios com coragem!

Estratégias de terapia cognitiva-comportamental podem ser úteis, além da prática de mindfulness, que ajuda no controle emocional.

Siga da Dra. Sarina nas redes sociais!  [dra.sarina](#)

HARMONIZAÇÃO FACIAL

Foto: Carlos Sillero

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 se transformou e marcou épocas, costumes e acontecimentos. Mas, se antes as pessoas tinham que se conformar com a sua aparência ou apelar para métodos com resultados artificiais e insatisfatórios, hoje a possibilidade de estar em paz com o espelho está ao alcance de todos.

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 cultura.** 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 se torna 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 o paciente 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 rosto mais simétrico, mas de uma maneira sutil. **Uma boa harmonização facial é aquela em que as pessoas notam que o paciente está mais bonito, mas não sabem exatamente o que melhorou.** São proporções, correções, realces e detalhes que fazem toda a diferença no conjunto, mantendo as características de cada indivíduo e proporcionando um resultado natural.



Laura Zorrer, 28 anos, modelo.
Fez harmonização facial na Clínica Harmonia.

HARMONIA (ZAÇÃO)

A grande maioria dos protocolos de harmonização facial encontrados nas clínicas compreende aplicação de toxina botulínica e preenchimentos com ácido hialurônico, além do uso de tecnologias, como Accutyte® e Etherea MX®. Mas para a Clínica Harmonia, o conceito de harmonização facial é mais abrangente, possibilitando a incorporação de microcirurgias na harmonização, como blefaroplastia (sobrancelhas), bichectomia (bochechas), lifting de sobrancelhas, minilipo de papada, otoplastia (orelhas) e lip lift (lábios); além de protocolos de gerenciamento capilar e até mesmo Transplante FUE. A estrutura da Clínica Harmonia, aliada à expertise do corpo clínico, permite uma harmonização facial completa, que trata a face como um conjunto único que vai do cabelo ao pescoço, possibilitando que o paciente se sinta inteiramente bonito e plenamente satisfeito.



BOTOX

OLHEIRAS

MALAR

MANDÍBULA

LÁBIOS

MENTO

Veja como é a
harmonização
facial na prática!



Beleza e saúde:

é hora de enfrentar a **obesidade** com **tecnologia e cuidado**



**Mais do que uma questão de aparência:
é uma questão de saúde!**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), até 2025 cerca de 2,3 bilhões de adultos estarão acima do peso, com 700 milhões enfrentando obesidade. No Brasil, mais da metade dos adultos estão acima do peso!

**MAS NEM TODAS AS NOTÍCIAS SÃO RUINS,
E A TECNOLOGIA MÉDICA TROUXE NOVAS
ESPERANÇAS.**

O balão intragástrico é uma solução eficaz, segura e não invasiva. Sendo utilizado há mais de 20 anos no Brasil por **via endoscópica, não tem necessidade de cirurgia, permitindo ao paciente retornar para casa no mesmo dia! Impressionante, certo?**



Balão endoscópico

Luciano Neto Santos – CRM 20.286 | RQEs 11.674 – 39.070

Titular Especialista e Área de Atuação em Cirurgia Bariátrica e Metabólica pela SBCBM, AMB, CBC, CBCD;

Membro Associado da IFSO (International Federation for the Surgery of Obesity and Metabolic Disorders);

Certificação Máxima em Qualidade (IQ III) pela World Medical Accreditation;

Certificação em Cirurgia Robótica pela ISCM/POA;

Presidente da AMECS;

Presidente eleito da SBCBM - Cap. RS;

Preceptor da Residência Médica em Cirurgia Geral do Hospital Nossa Senhora de Pompeia de Caxias do Sul;

Diretor Médico da CENTROBESI e do Instituto de Otimização Metabólica Luciano Santos.



@lucianonetosantos



Balão deglutível

Mas a inovação não para por aí! O balão intragástrico deglutível, aprovado pela ANVISA em 2023, é uma revolução no tratamento da obesidade.

O procedimento é simples, feito em ambiente de consultório com o suporte de um Raio-X portátil. Muito rápido, o balão deglutível não requer internação ou sedação e você pode retomar sua vida imediatamente após a aplicação!

Feito de material vegetal, o balão se dissolve naturalmente em 5 a 6 meses, sendo eliminado sem complicações. Antes de ser preenchido, tem o tamanho de uma cápsula de vitamina e é ingerido facilmente com água.

PRA QUEM QUER RESULTADO, ESSA É A SOLUÇÃO

Além do balão deglutível, a cirurgia bariátrica continua sendo a solução mais eficaz para combater o excesso de peso e suas complicações. Com a aprovação do Conselho Federal de Medicina, quem tem IMC a partir de 30 kg/m² e diabetes não controlável por medicamentos pode se beneficiar deste procedimento seguro, realizado por videolaparoscopia ou com auxílio robótico.

É MOMENTO DE INVESTIR EM SI MESMO E NO BEM-ESTAR: O FUTURO DA SUA SAÚDE ESTÁ AQUI!

Jornada fitness!

Nessa nossa jornada fitness para conquistar **pernas fortes e glúteos firmes**, o planejamento e a estratégia, assim como a escolha de exercícios e métodos de treinamento, são fundamentais para um **resultado extraordinário**.

Nas nossas sessões de treinamento de **membros inferiores** não podem faltar esses três (3) exercícios:

Agachamento



Esse exercício não pode faltar no seu treino pois é um movimento básico e funcional (levantar-se e se sentar), por isto deve ser praticado por iniciantes. É um exercício que envolve várias articulações (multiarticular), com ativação dos quadríceps, adutores e glúteos, com uma menor ativação dos isquiotibiais;

Afundo



Ativação dos quadríceps, adutores, isquiotibiais e glúteos. Além disto, sua ativação do core (centro do corpo) é grande. Outro benefício encontrado é ser um exercício unilateral, com carga utilizada bem mais baixa, quando comparada ao agachamento.

Stiff



Exercício que trabalha grandes grupos musculares, como os isquiotibiais (posterior da coxa), glúteos, panturrilha e paravertebrais, responsáveis pela estabilização da coluna.

Para **membros superiores** focamos em uma periodização nos objetivos e necessidades do cliente, buscando a melhor divisão dos grupos musculares e métodos para intensificar esse treinamento, respeitando sempre seus limites e restrições. Os exercícios que nunca estão ausentes no nosso programa de treinamento para cada grupo muscular de membros superiores são:

Supino Inclinado



Exercício para desenvolver a musculatura do peitoral com maior ativação da porção clavicular, tríceps braquial e deltoides.

Remada Curvada



Importante exercício para ativação dos músculos das dorsais, deltoide, bíceps braquial, punho e core.

Abdução de Ombros



É um excelente exercício para fortalecer e hipertrofiar os músculos do ombro, pois auxilia na estabilidade desta articulação. Esse exercício pode ser utilizado com halteres ou polias e a partir de diversas posições ou inclinações.

Rosca Scott



Ótimo exercício para desenvolvimento dos músculos do braço, principalmente do bíceps braquial.

Tríceps Pulley



Efetivo para fortalecer e hipertrofiar os músculos da "parte de trás" dos braços, ou seja, é o tríceps braquial o principal músculo recrutado neste exercício e são essenciais para realizar uma série de movimentos diários, como empurrar.



GUSTAVO BRAVO (Carioca)
Cref.: 031850-G/RS

Graduado em Educação Física Bacharelado e Licenciatura pela Universidade Estácio de Sá (Barra da Tijuca - Rio de Janeiro) desde 2004. Hoje sócio, coordenador técnico e treinador da SixGym Premium, especialista em Biomecânica aplicada ao exercício, com formação em diversos cursos de emagrecimento e hipertrofia, focado na entrega de resultados e inteligência emocional.

Vale reforçar aqui que todos os exercícios citados devem ser executados de uma forma adequada, com orientação de um profissional da Educação Física evitando possíveis lesões futuras.





Academia
SIXGYM
— p r e m i u m —

Rua Sinimbu, 386 - Nossa Sra. de Lourdes
(54) 99224-6661



harmonia

DERMATOLOGIA, FACIAL E CAPILAR

Rua Guerino Sanvitto, 795 | Villagio Iguatemi | Caxias do Sul | RS
54 3041.4102 • www.vivaharmonia.com.br