



# TerritórioMulher

*Sua revista em grande estilo*

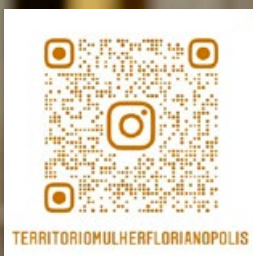


*Dra. Carol Berger*

| Medicina & Beleza |

CRM 24580 | RQE 15216

ANO VI - Nº 13 | FLORIANÓPOLIS - SC | NOVENBRO/DEZEMBRO | 2024



TERRITORIOMULHERFLORIANOPOLIS

**INOVAÇÃO PARA  
SAÚDE MENTAL**

**O AMOR É O  
MELHOR REMÉDIO.**

**LED, A DEPILAÇÃO  
DO VERÃO**

**FISIOTERAPIA  
PÉLVICA NA  
GESTAÇÃO**

**TREINO AUDITIVO  
MELHORA AS  
FUNÇÕES MENTAIS?**

## **O IMPACTO DA AUTOIMAGEM NA SAÚDE DA MULHER**



TERRITORIOMULHERFLORIANOPOLIS



@TERRITORIOMULHERFLORIANOPOLIS



# Quando procurar um médico especialista em Dor?

DOR é uma experiência sensorial e emocional, desagradável, dependente de memória, de aspectos culturais e psíquicos, associada a um dano real dos tecidos ou em resposta a uma lesão potencial. A capacidade de sentir dor tem significado evolutivo, uma vez que sinaliza situações que podem ser fatais, como uma lesão grave em alguma parte do corpo.

A dor aguda é uma sinalização, serve como um sistema de alarme que informa sobre a existência de possíveis danos, reais ou potenciais. Geralmente é resultado de dano ou inflamação nos tecidos e exerce um papel protetor no processo de cura. Desencoraja o uso de áreas feridas ou inflamadas, permitindo que o corpo tenha tempo para se reparar e se recuperar.

O corpo humano é formado por diversos sistemas constituídos de

órgãos e estruturas que funcionam em conjunto para exercer funções essenciais para a manutenção da vida. A dor também tem uma função de preservação e manutenção da vida e conta com um sistema próprio. Este sistema consiste em receptores/sensores, transmissores e uma central de processamento destas informações.

Os nociceptores são sensores espalhados por todo o corpo (especialmente na pele, mas também em músculos, tendões, ossos, vasos) cuja função é detectar e alertar situações de perigo. Estas terminações nervosas especializadas, detectam estímulos prejudiciais e enviam sinais impulsos através dos nervos que entram na medula espinhal, fazem conexões com neurônios que ativam os vários centros ou áreas responsáveis pela percepção e interpretação da dor.

Assim como experiências ao longo da vida, desde aprender a ler, escrever, a andar de bicicleta ou dirigir um automóvel, a dor também passa por processos de aprendizagem e adaptação. Vivenciar a dor ensina o indivíduo a evitar determinadas ações ou situações que possam causar danos, contribuindo para a adaptação e sobrevivência, evitando comportamentos nocivos ou incentivando ações que previnem lesões e auxiliam na recuperação.

Entretanto, esse aprendizado pode resultar em uma memória, um mecanismo mal adaptativo. Em alguns casos, a dor persiste além do tempo normal de cura e, independente da doença ou do local de origem, deixa de ser meramente um sintoma e acaba por transformar-se na própria doença. É a chamada dor crônica, que costuma se estabelecer a partir de uma espécie de

“cicatriz” na percepção da dor pelo cérebro.

Condições diversas como danos nos nervos, inflamação ou alterações na forma como o sistema nervoso processa os sinais de dor influenciam na nocicepção e percepção da dor. Ela pode se manifestar de várias formas, como pontada, queimação e formigamento, por exemplo. Fatores genéticos, fisiológicos, culturais, psicossociais, emocionais e ambientais modulam a experiência dolorosa. Estresse, ansiedade e depressão podem amplificar a sensação de dor, enquanto emoções positivas ou distrações podem atenuá-la.

O médico especialista em dor possui a expertise na identificação, diagnóstico e indicação e/ou execução de tratamento adequado do paciente com dor. Ao avaliar e entender as necessidades individuais de cada paciente, o especialista pode oferecer uma abordagem personalizada, considerando fatores físicos, emocionais e sociais. Em conjunto com o paciente elabora um plano de tratamento completo que atende às necessidades específicas de cada paciente.

Atualmente dispomos de muitos recursos para diagnóstico e tratamento de muitas doenças. Entretanto, esses recursos não são suficientes para situações como a dor musculoesquelética crônica. Nenhuma modalidade terapêutica isoladamente é adequada para todos ou mesmo a maioria dos indivíduos que sofrem com dor.



## Dra. Maria Rosa Machado Carneiro

Médica Especialista em Acupuntura e Área de Atuação Dor

CREMESC 10879 - RQE 9042 - RQE 21407

MR MEDICINA DA DOR

Diretora Técnica Médica

Rodovia Dr. Antônio Luiz Moura

Gonzaga, 3126. Salas 1 e 2

Rio Tavares - Florianópolis/SC

48. 3065.5988  98837.9877

contato@mariarosa.med.br

www.mariarosa.med.br



Dra. Maria Rosa

MEDICINA DA DOR  
CRM/SC 10879 | RQE 21407



# TerritórioMulher

Sua revista em grande estilo

Revista Território Mulher  
CNPJ - 29.543.793/0001-77

ANO VI - Nº 13 | FLORIANÓPOLIS - SC  
NOVEMBRO/DEZEMBRO | 2024



TERRITORIOMULHERFLORIANOPOLIS

DIREÇÃO GERAL: DEJAIR CIRINEU DA SILVA

JORNALISTA: ANDREA MARIA SELL  
DRT/MTB 0005020/SC

ARTE/DIAGRAMAÇÃO: PAULO DUARTE DARAO



CAPA: Dra. Carol Berger

Foto: Darline Rodrigues Santos @darlinesantos



PLANOS E SONHOS ABENÇOADOS POR DEUS!



Contato:

Dejair Cirineu da Silva

☎ 48 9 9865-2459

dejair.territoriofeminino@hotmail.com

Florianópolis-SC

DIREÇÃO



DEJAIR CIRINEU DA SILVA  
DIRETOR GERAL

# SUMÁRIO

2/3

**DRA. MARIA ROSA MACHADO CARNEIRO**

QUANDO PROCURAR UM MÉDICO ESPECIALISTA EM DOR?

06/07

**GREICY HECKLER**

COMO O TREINO AUDITIVO MELHORA AS FUNÇÕES MENTAIS?

08/09

**DRA. CAROL BERGER**

O IMPACTO DA AUTOIMAGEM NA SAÚDE DA MULHER

10/11

**DRA. CAROL BERGER**

A QUEDA DA PRODUÇÃO DE COLÁGENO E O ENVELHECIMENTO: SOLUÇÕES NATURAIS ATRAVÉS DA TECNOLOGIA

12/13

**GABRIELA CUNHA**

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA GESTAÇÃO

14/15

**DRA. FRANCIELLE BECKER**

LED, A DEPILAÇÃO DO VERÃO

15/16

**DRA. LUÍZA MELLO**

MÉDICA RADILOGISTA ESPECIALISTA EM ULTRASSONOGRAFIA GERAL E DERMATOLÓGICA

16/17

**DRA. KARINA BENEDICTO**

FIOS DE SUSTENTAÇÃO: O SEGREDO DA BELEZA NATURAL

18/19

**DRA. EWELYN BRALL**

ADVOCACIA DE FAMÍLIA

20/21

**PATSY BALCONI MANDELLI**

TRATAMENTO DO LIPEDEMA: INOVAÇÃO E CUIDADO HUMANIZADO

22/23

**ANA ROSA**

3 PEÇAS QUE NUNCA SAEM DE MODA

24/25

**INSTITUTO RECONSTRUIR**

O AMOR É O MELHOR REMÉDIO

26/27

**WALEVSKA QUANTUM THERAPY**

INOVAÇÃO PARA SAÚDE MENTAL

28/29

**DÉIA SELL**

NOVA POUSADA DOS CHÁS - UM ACONCHEGO NO NORTE DA ILHA DA SANTA & BELA CATARINA

30/31

**LEDUE:**

BELEZA E BEM-ESTAR EM HARMONIA

35

**DANIANA ZANETTE**

DE J'AMEI SECONDHAND

38

**DAGMAR COSTA**

O QUE O PÉ TEM A VER COM DIABETES?

39

**DRA. RAFAELA RABELLO REIS**

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM RELAÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

O conteúdo das matérias é de responsabilidade de seus autores.

As informações e sugestões contidas nesta revista têm caráter meramente informativo.

Elas não substituem o tratamento e acompanhamento de médicos, nutricionistas e profissionais de educação física e outras especialidades.



# Como o treino auditivo melhora as funções mentais?

TDAH, Dislexia, Alzheimer, TEA, perda auditiva e sequelas oncológicas podem trazer alteração na função de memória e do Processamento Auditivo Central (PAC). O PAC é a capacidade do cérebro em analisar, resolver, guardar, resgatar e ordenar as informações dentro de um tempo específico, sendo um diferencial para acionar os mecanismos fisiológicos que compensam as defasagens geradas pelos diagnósticos citados.

Mesmo com a audição normal, o cérebro pode não reconhecer precisamente a nova informação ou haver dificuldade na conexão do novo ao já arquivado. Avalia-se o PAC em cabina acústica com testes calibrados e parâmetros cientificamente comprovados diante

desses sinais: desatenção, dificuldades na memória, na estrutura narrativa e na discriminação auditiva, prejuízos na área musical, troca de letras, déficit na compreensão com ou sem ruído no ambiente, necessidade de maior tempo para pensar e solucionar tarefas. O exame é indicado para crianças em idade escolar, adultos e idosos.

Se detectado déficit em funções do PAC é possível tratar com treino neuroauditivo. Fotobiomodulação, softwares especializados, exercícios cognitivos e auditivo-linguísticos somam recursos para um treino neural eficaz, aumentando a produtividade e reduzindo a irritabilidade e fadiga causada pelos sintomas.



# Dr<sup>a</sup> Greicy Heckler


FONOAUDIÓLOGA


## Greicy Heckler

FONOAUDIÓLOGA CRFA 3 - 8750  
Especialista em Linguagem  
e Motricidade Orofacial  
Saúde Integrativa e Terapias  
Combinadas  
Formação em  
Neuroaudiologia (PAC)  
Expertise em Terapia  
do Zumbido e  
Fotobiomodulação



R. Dom Jaime Câmara, 179  
Sala 301 - Centro - Florianópolis - SC  
48. 3224 0000

 48. 99675 9229

 @greicyheckler.fono





# O impacto da autoimagem na saúde da mulher

Cuidar da autoimagem é essencial para envelhecer com saúde e manter a autoestima, defende a médica Carol Berger, referência em gerenciamento do envelhecimento

A autoimagem exerce um papel crucial na saúde de todos, mas na saúde feminina esse ponto exerce uma importância ainda maior, especialmente com o passar dos anos, no processo natural do envelhecimento. Para a Dra. Carol Berger, médica Cirurgiã Geral e pós-graduada em Dermatologia, referência em gerenciamento do envelhecimento e em saúde da pele, ressalta que o foco do seu trabalho dentro da área da beleza não é “parar o tempo”, e sim ajudar as mulheres a passarem por esse processo da melhor forma, para que envelheçam com “qualidade”, fazendo uso do que a Medicina e a Ciência disponibilizam hoje no mercado.

De acordo com a médica, com consultório em Florianópolis, no Estação Milano, cuidar da aparência não é fútil ou puramente estético,

longe disso; é um gesto importante de olhar com carinho para si e elevar a autoestima, o que impacta diretamente na saúde física e emocional - além de embelezar, é claro.

“É preciso avaliar a paciente como um todo. Não adianta aplicar tratamentos estéticos sem entender o contexto de vida, do momento presente daquela paciente. Cada uma é muito particular, trazendo consigo todo um conjunto de fatores, por isso precisa ser avaliada com carinho, com o devido tempo e atenção, com um ‘olhar 360’, como costumam dizer. Afinal, uma dor emocional pode refletir diretamente na pele, e sem identificar e tratar a raiz do problema, o resultado estético não irá, por si só, trazer satisfação plena. O gerenciamento do envelhecimento vai além da beleza; é sobre saúde, englobando uma série de fatores e, com isso,

um grande leque de possíveis tratamentos - não necessariamente invasivos”, afirma Dra. Carol.

Em suas consultas minuciosas, a profissional analisa hábitos, histórico de doenças, estado emocional, qualidade da pele, entre outros aspectos, para um diagnóstico mais completo e preciso.

A principal mensagem que fica é: envelhecer com qualidade de vida é possível, e para isso o cuidado com a autoimagem, segundo a médica Carol Berger, deve ser contínuo, assim como o processo natural de envelhecimento. “Nunca é tarde para começar a cuidar mais de si, é claro, mas sem dúvida o quanto antes a paciente começar a ser acompanhada por um profissional da dermatologia qualificado, melhor, afinal desta forma será possível atuar de forma preventiva”, ressalta.







*Dra. Carol Berger*


| Medicina & Beleza |

CRM 24580 | RQE 15216



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

 @dracarolberger

 48. 99209-7967

Estação Milano

Rua Angelo La Porta, 53 sl. 1304

Centro - Florianópolis / SC

# A queda da produção de colágeno e o envelhecimento: soluções naturais através da tecnologia



“

**“Cuidar-se é um ato de amor-próprio, e hoje, isso pode ser feito de forma segura e com resultados que respeitam a sua beleza natural.”**

**Dra. Carol Berger**

**A** medida que envelhecemos, a produção de colágeno em nosso corpo começa a diminuir gradualmente. Esse processo natural, que começa por volta dos 25 anos, leva a uma série de alterações visíveis na pele, como flacidez, rugas e perda de firmeza. A boa notícia é que, com os avanços da tecnologia, existem soluções eficazes para combater esses sinais de envelhecimento, promovendo resultados naturais e duradouros - sem que sejam necessárias intervenções “radicais”, proporcionando jovialidade e qualidade da pele sem mudanças drásticas.

Uma dessas soluções inovadoras e disponíveis no consultório da médica Carol Berger é o ultrassom microfocado. “Este tratamento utiliza ondas concentradas que penetram nas camadas profundas da pele, provocando uma contração dos tecidos. O resultado é um efeito lifting imediato, que melhora a definição do contorno facial sem a necessidade de preenchimentos

ou intervenções cirúrgicas. Diferentemente de outros procedimentos, o ultrassom microfocado não altera a anatomia do rosto, preservando sua naturalidade e evitando a volumização indesejada”, esclarece a Dra. Carol.

## **A tecnologia também como aliada na avaliação minuciosa da pele**

Uma das grandes novidades no consultório da Dra. Carol Berger é o equipamento Focuskin. A médica foi a primeira catarinense (e uma das poucas no Brasil) a obter a tecnologia para complementar os atendimentos e oferecer ainda mais precisão aos pacientes.

“A tecnologia de avaliação facial Focuskin está revolucionando a forma como entendemos a saúde da pele. É um sistema avançado, que analisa diversos critérios da pele, como elasticidade, densidade e hidratação, auxiliando ainda mais na personalização do tratamento da paciente de acordo com suas

necessidades individuais e expectativas”, explica a médica.


Através do mapeamento detalhado feito com o auxílio da tecnologia, é possível acompanhar desde a qualidade da pele da paciente quando ela chega no consultório pela primeira vez até a evolução dos resultados de forma clara e objetiva, garantindo que cada mulher perceba de forma clara, através de imagens e dados, o seu progresso dentro do gerenciamento do envelhecimento. “Com o Focuskin temos uma ferramenta de última geração como suporte para identificar e prescrever os melhores e mais adequados tratamentos para cada caso específico”, destaca Carol, ressaltando a importância da personalização dos tratamentos.


Para finalizar, a médica, que hoje também divide sua agenda como professora para alunos de pós-graduação no renomado Instituto Lapidare, em Balneário Camboriú, além de estar cursando mais uma especialização no Einstein, em São Paulo, afirma que “apostar em tecnologias que provocam a contração dos tecidos e estimulam a produção natural de colágeno pode ser o caminho mais eficaz para manter o gerenciamento do seu envelhecimento”.




  
*Dra. Carol Berger*  
| Medicina & Beleza |  
CRM 24580 | RQE 15216



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

 @dracarolberger

 48. 99209-7967

Estação Milano

Rua Angelo La Porta, 53 sl. 1304

Centro - Florianópolis / SC

# A importância da fisioterapia pélvica na gestação

A mulher passa por diversas fases e alterações físicas, hormonais e psicológicas ao longo da sua vida, principalmente durante a gestação, um processo fisiológico em que ocorrem muitas adaptações no organismo feminino, desde a concepção até meses após o parto.

As alterações começam no primeiro trimestre e aumentam no final da gestação, com as mudanças hemodinâmicas e biomecânicas do organismo, associadas à presença de retenção hídrica, ganho de peso, aumento dos seios, frouxidão ligamentar, instabilidade articular, além das comuns alterações posturais.

Atualmente, as gestantes decidem cada vez mais tentar um parto vaginal, respeitando o processo fisiológico e emocional da parturiente, com mais autonomia sobre seu corpo, tornando esse processo mais natural e humanizado. Portanto, todo o período que antecede o parto se torna muito importante e requer cuidados específicos para preservar a saúde e o bem-estar da gestante.

A fisioterapia pélvica auxilia essas mulheres a se prepararem para o parto normal, mas também para aquelas que vivenciarão uma cesariana. Ela atua na funcionalidade dos músculos da região perineal, ajudando a reduzir a dor durante a gestação e recuperando mais rapidamente sua função no pós-parto, atuando também na prevenção das disfunções do trato genitourinário.

Durante o trabalho de parto, é fundamental que os ossos e tecidos, como músculos e ligamentos da pelve, se movimentem, permitindo a passagem do bebê até o período

expulsivo, sem causar rupturas teciduais. Para isso, o assoalho pélvico deve tornar-se mais extensível e a fisioterapia pélvica desempenha um papel fundamental através da massagem perineal, que promove o alongamento dessa musculatura, exercícios específicos de mobilidade para facilitar o encaixe correto do bebê, informações sobre posicionamentos apropriados, respiração adequada e também o famoso treinamento de expulsão com sonda pressórica (foto ao lado).

O Epi-No, como é conhecido, é um dispositivo que auxilia gestantes no treinamento de expulsão para o trabalho de parto. Ele consiste em um balão intravaginal que, ao ser utilizado, promove o alongamento gradual do períneo, ajudando as mulheres a se familiarizarem com a sensação de pressão no canal vaginal, a consciência de relaxamento perineal e o correto direcionamento da força expulsiva. Junto com a massagem perineal, o uso do Epi-No pode reduzir o risco de lacerações durante o parto e melhorar a experiência da gestante, proporcionando maior confiança e controle no momento do nascimento.

Quando iniciar a fisioterapia pélvica na gestação? Essa resposta varia entre os profissionais da área, mas pode-se iniciar após 12 semanas de gestação. É recomendável que as gestantes busquem orientação de um fisioterapeuta especializado, que poderá avaliar suas necessidades individuais e elaborar um plano de tratamento adequado, promovendo assim uma gestação mais saudável e tranquila, além de um parto mais consciente e seguro.





**GABRIELA CUNHA**  
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA



@PELVEFEMININA

**Gabriela Cunha**

FISIOTERAPEUTA  
CREFITO 283963-F

Rua Antônio Gomes, 82  
Estreito - Florianópolis-SC

 48. 99171-7121



# LED, A DEPILAÇÃO DO VERÃO

**O** Holonyak é um aparelho de depilação a LED (Diodo LED) para remoção total de pelos. Este inovador equipamento chegou no Brasil com sua alta capacidade de criogenia, associada à luz fria, é indicado para todos os tons de pele.

O Holonyak possui o mesmo resultado final que outras tecnologias de remoção total do pelo, como o laser de diodo e a luz intensa pulsada, porém, sua tecnologia entrega resultados comprovadamente mais rápidos e traz mais conforto na sua aplicação, por conta da associação da fonte de luz fria com a ponteira criogênica ela também promove um efeito calmante na pele. Isso significa menos vermelhidão e desconforto após o tratamento.

A potência criogênica do Holonyak vai de 5°C a -15°C, você pode adequá-la para garantir maior conforto ao seu paciente.

Uma das principais vantagens da depilação a LED é a sua versatilidade. Pode ser utilizada em diversas

áreas do corpo, como pernas, axilas e até mesmo na linha do biquíni. E o melhor? É adequada para todos os tipos de pele podendo ser realizada em todas as estações do ano, do inverno ao verão dos pelos ruivos, loiros e em peles bronzeadas a negras! Isso a torna uma opção inclusiva para quem deseja se livrar dos pelos indesejados.

Além disso, a depilação a LED proporciona resultados duradouros. Com sessões regulares, é possível notar uma redução significativa na densidade dos pelos em até 8 sessões, onde outras tecnologias necessitam de 10 sessões ou mais. Muitas pessoas relatam que, após as primeiras 4 sessões, os pelos ficam mais finos e claros, tornando o processo ainda mais eficaz.

Outro ponto importante é a segurança. A tecnologia LED é aprovada e não causa danos à pele, desde que realizada por profissionais qualificados. Por isso, sempre procure um especialista que tenha experiência com esta técnica.

O Holonyak é contra-indicado para pacientes em período de gravidez, pacientes com doenças autoimunes, câncer, sensibilidade à fototerapia, herpes ativa, vitiligo, psoríase, epiléticos, feridas expostas e pacientes que possuem tatuagens na área a ser tratada.

Em resumo, se você está à procura de uma solução prática, eficiente e menos dolorosa para a depilação, a depilação a LED pode ser a resposta ideal.

Não esqueça de consultar um profissional e tirar todas as suas dúvidas antes de iniciar o tratamento.



### **Dra. Francielle Becker**

FARMACÊUTICA ESTETA  
CRF- SC 14.642

Pós-graduada em Harmonização Facial  
e Estética Avançada - Instituto ARA  
Especialista em Mesoterapia  
Especialista em PEIM Procedimento Estético  
Injetável para Microvasos

Saúde e Forma - Clínica de Saúde e  
Estética Integrativa Avançada  
Rua Frei Fidêncio Fieldmann, 374, Sala 01  
Centro - Santo Amaro da Imperatriz

Contato online  
48. 99107- 2397



*Dra. Francielle Becker*



# **Dra. Luíza Mello:** **Médica** **Radiologista** **Especialista em** **Ultrassonografia** **Geral e** **Dermatológica**

Com uma carreira marcada por dedicação e excelência, a Dra. Luíza Mello se destaca no campo da ultrassonografia, oferecendo exames avançados que vão além do convencional.

Atuando em Florianópolis, nos bairros de Jurerê e Ingleses, ela realiza exames de alta precisão, como o ultrassom dermatológico, músculo-esquelético, reumatológico e geral. Sua missão é fornecer diagnósticos rápidos e eficazes, essenciais para tratamentos bem-sucedidos.

A Dra. Luíza também atende no consultório de profissionais parceiros, principalmente em clínicas de profissionais injetores, dermatologistas e cirurgiões plásticos, onde realiza ultrassom dermatológico para avaliação de produtos previamente injetados, além de guiar procedimentos estéticos e auxiliar nas complicações.

Com atendimento diferenciado e equipamentos de última geração, ela oferece um serviço focado na necessidade de cada paciente e nas melhores práticas médicas.



# DRA. LUÍZA MELLO

CRM SC 32501 RQE 22073

CRM RS 33825 RQE 32471



 48. 99131-0770


ATENDIMENTO EM JURERÊ  
Jurerê Medical Center


Rodovia Jornalista Maurício Sirotsky  
Sobrinho - Jurerê Leste  
Florianópolis - SC

ATENDIMENTO INGLESSES

Clínica Mercosul

Rodovia Armando Calil Bulos, 6201  
Ingleses - Florianópolis - SC

 @luizamf

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



# FIOS DE SUSTENTAÇÃO: o segredo da beleza natural

Hoje em dia, muito se fala sobre a naturalidade na entrega dos resultados em procedimentos estéticos. O ácido hialurônico, utilizado para preencher e volumizar, continua sendo um dos produtos mais empregados na harmonização facial. No entanto, quando falamos sobre o envelhecimento facial, o preenchimento não resolve, a longo prazo, a causa da falta de sustentação da face.

A partir dos 30 anos, nossa produção de colágeno diminui consideravelmente. Essa proteína desempenha um papel fundamental na manutenção da firmeza e elasticidade da pele. Ela forma uma rede de fibras que dá suporte e ancoragem às células da pele, ajudando a reter água e contribuindo para sua hidratação. Dessa forma, ajuda a evitar a flacidez, responsável por deixar o contorno do rosto menos definido, o que torna a aparência cansada e envelhecida.

O colágeno atua no tratamento da pele para redefinir essas áreas, proporcionando maior firmeza e resistência à cutis. Por isso, utilizo-o como base na pirâmide dos tratamentos que ofereço em meu consultório, visando resultados naturais e um envelhecimento saudável da pele.

Sabe aquela “puxadinha” clássica que fazemos ao olhar no espelho? É exatamente isso que os fios espiculados, também conhecidos como fios de sustentação, podem proporcionar. Sua composição é de polidioxanona (PDO), que é biocompatível e absorvida pelo organismo, estimulando a produção de colágeno nos pontos onde os fios são inseridos.

Eu sempre digo: quanto mais o tempo passa, mais bonito fica o resultado; o tempo é seu aliado com esse procedimento.

Na nossa face, temos compartimentos de gordura que garantem volume e sustentação, promovendo uma aparência jovem e saudável. À medida que envelhecemos, essas estruturas de gordura são absorvidas, fazendo com que a face se altere e ocasionando o “derretimento” facial.

Os fios espiculados proporcionam reposicionamento e um lifting não cirúrgico no rosto, melhorando aspectos como o temido “bigode chinês”, as linhas de marionete e o contorno facial.

O resultado do lifting é imediato e pode durar de 8 a 12 meses; no entanto, o estímulo de colágeno continua por mais tempo.

Se você tem receio em relação à dor dessa técnica, não se preocupe: o procedimento é realizado com anestesia local, garantindo todo o conforto necessário. No pós-procedimento, é importante evitar exercícios físicos de carga e impacto por pelo menos 20 dias, dormir de barriga para cima nos primeiros 7 dias e evitar movimentos amplos com a boca ou mastigar alimentos duros.

Esse é um dos procedimentos que mais amo realizar no consultório pela entrega do resultado natural e por tratar dignamente o verdadeiro vilão do envelhecimento: a perda de colágeno.

Entregue-se aos fios de sustentação: eles proporcionarão e manterão sua beleza NATURAL!



**Estética Avançada**

**Dra. Karina Benedicto**


*Harmonização Facial e Corporal*



@DRA.KARINABENEDICTO



Rua Leonel Pereira, 246 - Sala 2B  
Cachoeira do Bom Jesus  
Norte da Iha - Florianópolis - SC

 48. 9 9839-1038



# ADVOCACIA DE FAMÍLIA

**U**ma advocacia humanizada na área da família é essencial para tornar qualquer processo, seja na atuação preventiva, extrajudicial ou judicial, emocionalmente menos desgastante para todas as partes. Não se pode ignorar os fatos, circunstâncias e sentimentos envolvidos no caso, buscando a compreensão não apenas da questão jurídica, mas também as necessidades e preocupações de cada cliente e sua família, especialmente dos filhos envolvidos. Pensar no bem-estar físico, psicológico e emocional dos filhos é a maior preocupação, além da segurança e proteção das crianças e adolescentes. Desde o primeiro contato com o cliente, a abordagem deve ser empática e sensível, permitindo que o trabalho ofereça suporte e orientações adequadas, respeitando os sentimentos dos envolvidos, protegendo e promovendo segurança rumo às soluções amigáveis. É muito importante o trabalho interdisciplinar na resolução dos conflitos familiares, sendo orientado que se

busque outras áreas para auxiliar em todo o processo, como terapias com profissionais com experiência também no atendimento de famílias.

“Acredite em você, confie em mim!” Muito prazer, sou Ewelyn Brall, advogada inscrita na OAB/SC 29.280, mãe do Vicente, com atendimento personalizado, sensível à causa, promovendo estratégias eficientes para solucionar seu caso da melhor maneira possível. E o mais importante: trabalhando dia a dia na conquista de novos entendimentos jurídicos diante de um Judiciário ainda machista, mas que vem mudando visando a garantia da igualdade de gênero e combate à discriminação e violência contra a mulher. Nossa advocacia é com PROPÓSITO e AMOR, juntamente com minha assistente jurídica Rubia Britto Walczak, esposa do Paulo e mãe do Bento, somos um escritório humanizado e acolhedor, especializado em Direito de Família, na Defesa de Mulheres e na Proteção dos Filhos! Esperamos por você!



– “EU NÃO FAÇO  
DIVÓRCIOS, EU  
REALIZO O INÍCIO DE  
UMA NOVA HISTÓRIA”.

ESSA É A FRASE DITA PELA  
DRA. EWELYN BRALL.



*Evelyn Brall*  
DIREITO DAS FAMÍLIAS



Av. Almirante Tamandaré, 94 - Sala  
907 - Coqueiros - Florianópolis/SC



48.99991-2928



@ewelyn.advdasfamilias



# Tratamento do Lipedema: Inovação e Cuidado Humanizado

Especialização e Cuidado Integral no Tratamento do Lipedema

**A**o longo dos anos como fisioterapeuta especializada em saúde vascular, tenho me dedicado ao aprimoramento constante no tratamento de condições complexas como o lipedema.

O lipedema é uma doença crônica, muitas vezes dolorosa, que afeta o tecido adiposo, principalmente nas pernas e braços, causando um acúmulo de gordura que não responde a dietas ou exercícios.

Na VascularCare, meu objetivo como fisioterapeuta é oferecer um tratamento que vai além da superfície. O lipedema não é apenas uma questão estética, mas uma condição que necessita de um olhar técnico, especializado e humanizado. Para isso, tenho me aprofundado nos estudos e técnicas de tratamento, trazendo o que há de mais inovador no campo da fisioterapia vascular para ajudar nossas pacientes a melhorar sua qualidade de vida e autoestima.

Uma das inovações mais importantes que introduzimos na clínica é o uso da tecnologia DeepSlim, uma ferramenta revolucionária no tratamento do lipedema. O DeepSlim utiliza ultrassom multifocal de baixa intensidade (MULMI), que gera ondas mecânicas sem gerar calor. Essa característica é essencial, pois permite que o tratamento seja aplicado diretamente sobre as áreas afetadas sem risco de danos aos tecidos adjacentes, e sem exacerbar o processo inflamatório.

O funcionamento do DeepSlim baseia-se na emissão de ondas ultrassônicas que penetram profundamente no tecido adiposo, estimulando a quebra das células de gordura e, simultaneamente, promovendo a reorganização do colágeno. Essa ação não só reduz o volume do tecido adiposo, mas também melhora a firmeza da pele e a circulação local. Além disso, por atuar no processo inflamatório, o MULMI é capaz de aliviar significativamente os sintomas típicos do lipedema, como dor, inchaço e a sensação de peso nas pernas.

Esse tratamento é uma alternativa eficaz para pacientes que buscam uma abordagem não invasiva e segura, proporcionando uma recuperação mais eficiente e ajudando-as a retomar sua mobilidade e bem-estar.

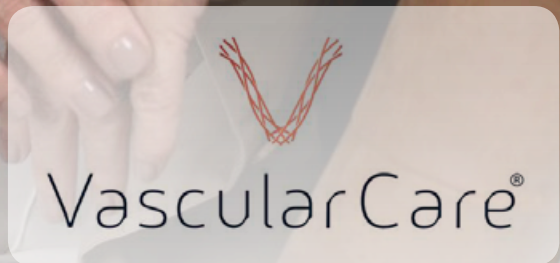
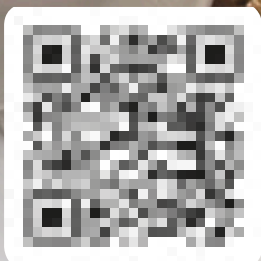


Nosso foco é unir tecnologia de ponta com um cuidado humanizado, sempre colocando as necessidades de cada paciente em primeiro lugar. O tratamento do lipedema é uma jornada de superação, e estou aqui para apoiar e guiar nossas pacientes em cada etapa, oferecendo um cuidado personalizado e eficaz.





Patsy Balconi Mandelli  
FISIOTERAPEUTA



Av. Trompowsky, 291 - salas 703 e 704  
Torre 1 - Centro - Florianópolis/SC  
WhatsApp 48 99928-0500  
48 3085 - 0500  
Instagram @clinicavascularcare



# 3 PEÇAS QUE NUNCA SAEM DE MODA

O que vale investir e ter sempre no seu guarda-roupas?

A palavra “atemporal” nunca esteve tão em alta, já perceberam?

Lojas, marcas, influenciadores e até nós, consultoras, estamos a todo momento dizendo: “Esta peça é atemporal, pode apostar.” Mas, afinal, o que caracteriza realmente uma peça ser atemporal?

No dicionário, “atemporal” é um adjetivo usado para qualificar algo ou alguém que não é afetado pelo passar do tempo, ou seja, que faz parte de qualquer época ou tempo.

Eu poderia citar várias peças que são consideradas atemporais, mas hoje vou falar de três porque as considero fáceis de harmonizar e que se adaptam a mulheres de todos os estilos, podendo ser usadas em diversas ocasiões, tanto para o dia quanto para a noite.

São opções perfeitas para investir e usar durante toda a vida, pois, ainda que elas ganhem novas versões — assim como tudo que conhecemos — continuam relevantes.

Confira as 3 peças que nunca saem de moda:

## 1 - Camiseta branca

Ela é um básica e necessária no guarda-roupa básico de todas nós! As camisetas brancas são grandes amigas da versatilidade e podem ser usadas para praticamente todas as ocasiões. Ela é perfeita para aquele passeio o qual você deseja ousar algo mais despojado, para acompanhar uma jaqueta de couro e se transformar em algo extremamente fashionista ou até para compor um visual com uma saia midi extremamente elegante.





## 2 - Calça de alfaiataria

Elegante e fácil de harmonizar! Quem nunca usou uma calça de alfaiataria não sabe o que está perdendo. Desde looks para o trabalho até para aquele almoço descontraído com as amigas, elas elevam qualquer produção, sendo a peça-chave para aqueles momentos em que falta inspiração — ou até para quando a inspiração está a todo vapor! Você pode variar as cores e diferentes modelagens também.



## 3 - Jaqueta jeans

Já podemos considerar o jeans como o melhor amigo do look moderno, não é? As jaquetas, então, ganham destaque pelo simples fato de que harmonizam com tudo, trazem um toque de “visual despojado” e, quando possuem algum detalhe especial, podem transformar a sua produção.

Sem falar da quantidade infinita de modelos que se adaptam ao estilo de cada mulher, desde os mais clássicos e fáceis de usar, até os mais trabalhados, com aplicações e cortes ousados.





# O Amor é o melhor remédio.

Idealizado por Gisele Allebrante e Augusto Filho, o Instituto Reconstruir é uma associação sem fins lucrativos que atua há mais de 12 anos no acolhimento e apoio à Pacientes em tratamento contra o câncer (todos os tipos de câncer), no Rio de Janeiro (onde iniciamos o trabalho voluntário) e Santa Catarina, sendo 7 anos atendendo em Santa Catarina, tendo seu registro formal há mais de 1 ano.

Através de um ambiente acolhedor e de profissionais qualificados e voluntários, oferecemos serviços gratuitos que contribuem para o bem-estar físico, emocional e social de pacientes Oncológicos (mulheres e homens) e seus familiares, pois acreditamos que só o amor reconstrói.

## ATENDIMENTOS OFERECIDOS:

- Atendimento Psicológico
- Assistência Jurídica
- Assistência Nutricional
- Fisioterapia
- Pilates
- Reiki, Barra de Access e Constelação Familiar
- Grupo de Apoio a pacientes e Familiares
- Oficinas terapêuticas
- Micropigmentação de Sobrancelhas
- Reconstrução Aréolo-mamilar com a Micropigmentação
- Atividades externas visando o bem-estar físico e mental.

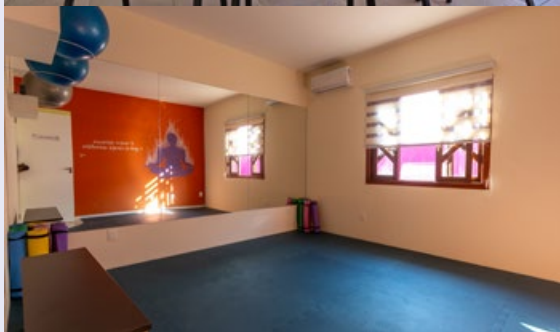
Entendemos que o aumento dos casos de câncer envolve a influência das emoções na saúde do indivíduo e com isso buscamos incentivar e ajudar as pessoas a buscarem a sua reforma íntima e autocuidado, através do autoconhecimento.

Se você recebeu um diagnóstico, está em tratamento, ou em cuidados paliativos ou já está curado (a) venha fazer parte do Instituto Reconstruir, aqui o Amor é o melhor remédio.

Seja um patrocinador, apoiador, voluntário e vamos juntos ser pontes que aproximam e reconstrói.



**Gisele Allebrante | Augusto Filho**



CONTATOS:

EMAIL: [institutoconstruir2022@gmail.com](mailto:institutoconstruir2022@gmail.com)

[www.institutoconstruir.org](http://www.institutoconstruir.org)

INSTAGRAM: @reconstruirinstituto

FACEBOOK: Instituto Reconstruir

Doações pelo PIX:

CNPJ: 52215194/0001-46

Apoie também adquirindo nossas camisetas e produtos personalizados.

WhatsApp: 48. 99206 9934

Rua Vidal Vicente de Andrade, 1000  
Bairro Forquilhas - São José /SC



# Inovação para saúde mental

**E**stamos vivendo em uma era digital e novas técnicas associadas a inteligência artificial e a realidade virtual estão surgindo e revolucionando a área da saúde mental no Brasil e no mundo.

## MAS O QUE É REALIDADE VIRTUAL?

A realidade virtual é uma tecnologia que permite a criação de ambientes imersivos.

Na saúde essa tecnologia vem sendo estudada e aplicada de diversas formas, proporcionando resultados surpreendentes na área da saúde mental, sendo aplicada na psiquiatria e na psicologia. A análise fornecida pela realidade virtual permite uma experiência sensorial completa, ampliando a percepção dos cinco sentidos, porém em um ambiente seguro e monitorado pelo profissional de saúde, permitindo um tratamento mais rápido e eficaz.

Indo ao encontro deste cenário tecnológico, a Walevska Quantum Therapy® vem

se aprofundando nos estudos desta nova ferramenta terapêutica e está desenvolvendo uma metodologia exclusiva e autoral de terapia em ambiente virtual.

Esta ferramenta está sendo desenvolvida para uso exclusivo de profissionais da saúde.

“O uso da realidade virtual na terapia deve ser usado com ética e restrito a terapeutas qualificados e treinados para o uso da metodologia, caso contrário o método tecnológico servirá apenas de entretenimento ou na pior das hipóteses para agravar o estado clínico do paciente.” Ressalta Walevska Quantum.

Walevska Quantum é psicoterapeuta e Cientista da Felicidade com especialização em neurociências, especialista em Modulação Freqüencial®, reprogramação mental e diversas outras técnicas terapêuticas. Com mais de vinte anos de experiência, está sempre conectada ao que há de mais moderno na área da saúde mental. Está sempre conectada com o que podemos chamar de “terapias do futuro”.

Walevska já desenvolveu algumas metodologias e técnicas exclusivas e autorais que já estão tendo êxito na área da saúde mental e emocional, como por exemplo a técnica inovadora da Modulação Freqüencial®.

A nova técnica e metodologia que está sendo desenvolvida pela Walevska Quantum está recebendo apoio do SEBRAE SC e Nacional, pois promete ser uma metodologia que irá revolucionar a terapia com VR no Brasil e no mundo. O projeto que se encontra em desenvolvimento já tem data de lançamento e está prevista para acontecer no início do próximo ano, em janeiro na Austrália.

Em breve estará nas melhores clínicas do Brasil.



WhatsApp  
48. 99143-6305



@WQTERAPIAS

Instagram e Tik Tok:  
@wqterapias

YouTube, Google e Spotify:  
Walevska Quantum Therapy

site:  
[www.walevskaquantumtherapy.com.br](http://www.walevskaquantumtherapy.com.br)



## Nova Pousada dos Chás - Um aconchego no norte da Ilha da Santa & Bela Catarina

### POUSADA

Sabe aquela hospedagem que te abraça? Esse foi o sentimento ao conhecer a Nova Pousada dos Chás, uma administração qualificada e experiente há 20 anos no setor hoteleiro.

E quando viajamos, queremos um lugar que se encaixe com o conforto que remete ao que temos em casa, e foi o que aconteceu em todo o momento que estivemos por lá.

A pousada vem de um histórico familiar de outras pousadas, a Pousada das Pimentas e a Pousada dos Chás. E agora, em uma nova e melhor proposta, a “Nova Pousada dos Chás” veio para ficar e com um sucesso incrível nas avaliações.

O café da manhã é bem variado e com produtos artesanais produzidos na própria pousada, assim como o chá da tarde que também pode ser contratado em estilo de buffet para eventos variados e com cardápios personalizados.

Assim como a Cultura Milenar do Chá é marcante para oferecer aos hóspedes momentos prazerosos de confraternização, dessa ideia a proprietária Leninha adotou o hábito de servir o tradicional Chá das Cinco que é o tema central da pousada, o que achei um fator bem positivo entre os hóspedes que chegavam após um dia intenso de praia, sol e mar, após o banho, podiam desfrutar de uma mesa com iguarias deliciosas, doces e salgadas, além do chá, café e suco. Aliás, no jardim central encontram-se algumas das ervas que são servidas na forma de chás e que dão nome aos quartos.

O hóspede tem três opções de hospedagem que são classificadas em: Apartamento Standard; Apartamento Superior e Suíte Júnior, espaços projetados com plantas e objetos que favorecem o equilíbrio com um ambiente clean e decoração requintada nos móveis antigos, alguns com mais de um século de idade e nas mais de cem obras de arte que estão presentes por toda parte.

Do lado de fora, no jardim arborizado, você pode sentir a harmonia natural que o local proporciona, enquanto saboreia uma gostosa xícara de chá, lê um livro da biblioteca particular ou ainda relaxar na jacuzzi aquecida com hidromassagem que cada hóspede faz a reserva do melhor horário para usá-la.

Eu e minha família amamos a nossa experiência e o tratamento recebido na Nova Pousada dos Chás, e se eu fosse você, reservaria uns dias agora para desfrutar o aconchego de acordar ao som dos pássaros, do carinho da equipe e de estar a poucos metros de uma praia paradisíaca que só faz bem para a saúde física e da alma. Ligue agora e depois me conte o que achou.

Para informações mais detalhadas acesse o site: <https://www.pousadadoschas.com.br/> e leia tudo para encantar-se, como eu, para também querer hospedar-se e sair de lá com aquela vontade de voltar.

Endereço: Rua Professor Renato Barbosa, 361 - Jurerê Internacional - Florianópolis-SC

Email: [reservas@pousadadoschas.com.br](mailto:reservas@pousadadoschas.com.br)

Telefones: 48. 3030-6292 e WhatsApp 48. 99858-6292.





**Déia Sell**

ASSESSORIA - ESTILO - TURISMO - GASTRONOMIA - VARIEDADE

48.9 9162.1062

@deiasell | @revistasaudefinformasc

@territoriomulherflorianopolis





# LeDue: Beleza e Bem-Estar em Harmonia

No coração de Florianópolis, foi inaugurada em setembro a LeDue Harmonização & Bem-estar. Muito mais do que uma clínica de estética avançada, a LeDue é um espaço dedicado à integração entre beleza e bem-estar. Desde a chegada, o ambiente foi cuidadosamente planejado para oferecer aconchego e conforto, transformando cada visita em uma verdadeira experiência de auto cuidado. A LeDue surge como uma referência no segmento de estética avançada, propondo um novo conceito:

uma experiência completa que vai além do tratamento tradicional, fazendo do auto cuidado um ritual de renovação.

O nome LeDue faz referência à expressão italiana que significa “as duas”, uma homenagem às irmãs Isabella e Michelle Andrade, que fundaram a clínica. Esse nome reflete o elo e o sonho compartilhado pelas duas irmãs, que uniram suas paixões e habilidades para criar um espaço que combina beleza, bem-estar e cuidado personalizado. Elas transformaram um projeto pessoal

em um ambiente onde a saúde integral de cada cliente é valorizada e priorizada.

Em um mundo cada vez mais acelerado, onde muitas vezes falta tempo para o auto cuidado, a LeDue apresenta uma proposta diferenciada: oferecer uma jornada de beleza e bem-estar que equilibre qualidade, segurança e conforto. Com o suporte de uma equipe multidisciplinar, a clínica alia ciência, estética e inovação, proporcionando soluções personalizadas que cuidam não apenas da aparência, mas também da saúde e do equilíbrio físico e emocional dos clientes.

Essa abordagem integrada garante um atendimento holístico, onde cada detalhe é cuidadosamente pensado para atender às necessidades exclusivas de cada cliente, oferecendo um cuidado completo e de excelência.

O espaço foi projetado para transmitir tranquilidade e sofisticação,





Dra. Isabella Andrade

Michelle Andrade

onde cada cliente se sente acolhido e seguro. Com estacionamento próprio e gratuito, um diferencial no centro da cidade, a LeDue proporciona conforto desde a chegada. Equipamentos de última geração e protocolos rigorosos de qualidade garantem a segurança em todos os procedimentos, sempre priorizando a naturalidade e a satisfação plena dos clientes.

Além de ser um espaço de cuidado e bem-estar, a LeDue também é um centro de ensino. A clínica inaugurou com a aula inaugural do curso de Residência Clínica em Harmonização, consolidando-se como um Instituto para profissionais de estética avançada que buscam aperfeiçoar suas habilidades e expandir seus conhecimentos.

Com uma abordagem que vai além do convencional, a LeDue estabelece um novo padrão em estética avançada. Aqui, a beleza é tratada de forma integrativa, unindo o cuidado externo e interno para proporcionar resultados consistentes e um aumento significativo na auto estima e bem-estar. Na LeDue, cada cliente é tratado de forma única, refletindo a exclusividade que permeia cada etapa da experiência.

LeDue: o sonho de duas irmãs, transformado em um espaço onde a sua beleza encontra equilíbrio com o seu bem-estar!



LEDUEHARMONIZACAO



R. Cristóvão Nunes Pires, 101  
Centro - Florianópolis - SC  
☎ 48. 99154-3346



48. 99622-9924  
 www.darlineangelofotografos.com.br  
 @darlineangelofotografo



**COLUNA SOCIAL**

POR: **DARLINE&ANGELO**



Aniversário 70 anos Dr. Demósthene Dimatos  
 Leonardo Minozzo, Vitória Minozzo, Gisele Minozzo, Spyros Cardoso Dimatos, Katia e Demósthene Dimatos, os netos Theodoro, Lucas e Alexia, Dimitri Cardoso Dimatos, o neto Nicolas, Gabriela Pinho Dimatos, Marília Susane Birck Cardoso Dimatos e Oscar Cardoso Dimatos



Aniver Carol Lobato com o artista plástico Juliano Aguiar



Chef Vilmar Turnes e a esposa Andréa Turnes (1)



Aline (filha), Sr. Schmitt, a mulher Andréia e a outra filha Beatriz (a família Schmitt - Energiluz)



Bianca Cunha e Léo Coelho (8) copiar



Oswaldo Scheer e Roberta Zimmermann Scheer



Evento Profatto - Casacor - Marcos Lopes, Marcelo Palmierim, Luiz Sentinger e Fabiano Palmieri



aniversário de 25 anos das redes de salões de beleza BRESSAN. Luis Esteves, Soraya Barros, Bressan, Maria Claudia Borges e Guilherme Costa



A família - Rafael Vargas, Zuri Freitas e Elisa Freitas (2)



Trattoria do Guto (It's Italian), encontro em homenagem ao aniversário do sempre lembrado Presidente Carlinhos Farias do Clube do Galfo copiar



Florence Veiculos - Open Door do Novo Peugeot 208 modelo 2025 - Daniel Silva (Quadra Propaganda), Martin Mohr (Aemfio), Gabriel Mohr e Gilmar Fachini copiar



# De J'amei Secondhand

“J'amei Secondhand é uma das pioneiras na moda circular no Brasil, unindo luxo e sustentabilidade desde 2011. Localizada em Florianópolis, nossa loja física e online oferecem peças de marcas renomadas, proporcionando uma nova vida a itens de moda já amados. Acreditamos que o novo luxo está em valorizar o que já existe, contribuindo para um futuro mais sustentável. Descubra tesouros únicos, e faça parte da revolução da moda consciente. Faça-nos uma visita, para conhecer mais sobre nossas coleções exclusivas.”

\* Marcas renomadas nacionais e internacionais.

- Descubra verdadeiros tesouros, peças icônicas e limitadas,

Visite nossa casa.

Com mais de 400m<sup>2</sup> de muita moda, arte, decoração e histórias JÁ AMADAS por alguém e que podem ser amadas e fazer parte da sua história.

Se você tem peças para desapegar venha vender com a gente.

Faça essa energia circular e participe desse propósito, vendendo e comprando o que já existe, essa é a missão da J'amei second hand.



JAMEISECONDHAND

J'amei  
SECONDHAND



@jameisecondhand  
Rua Ernesto Stodieck, 221 - Casa  
Subida do Morro da Cruz  
Florianópolis - SC

Whats: 48. 99135-3553

# GUIA DE PROFISSIONAIS



Dra. Carol Berger

Medicina e Beleza  
Médica Cirurgiã Geral  
CRM 24580 | RQE 15216

dracarolberger.com.br  
 @dracarolberger



48. 99209-7967

Estação Milano Rua Angelo La Porta, 53 sl. 1304  
Centro - Florianópolis / SC



Patsy Balconi Mandelli  
FISIOTERAPEUTA

@clinicavascularcare



Av. Trompowsky, 291 - salas 703 e 704  
Torre 1 - Centro - Florianópolis/SC  
 48 99928-0500 - 48 3085 - 0500



Dra. Karina Benedicto  
Harmonização Facial e Corporal

@dra.karinabenedicto



Rua Leonel Pereira, 246 sala 2B Cachoeira do  
Bom Jesus Norte da Iha - Florianópolis-SC

48. 9 9839-1038

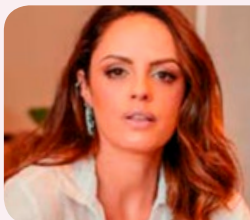


Déia Sell  
Assessoria | Estilo | Turismo  
Gastronomia | Variedade

@deiasell | @revistasadeinformasc  
 @territoriomulherflorianopolis  
 Déia Sell



48. 9 9162 1062



Ana Rosa  
Imagem & Estilo

@anarosa.imagemeestilo

MODA E ESTILO

48. 99600-7522



Walevska Quantum  
Psicoterapeuta

@wqterapias



48. 99143-6305



Gabriela Cunha  
Fisioterapeuta  
Crefito 283963-F

@pelvefeminina



Rua Antônio Gomes, 82  
Estreito - Florianópolis-SC

48. 99171-7121



Gisele Allebrante  
Presidente

@reconstruirlstituto



48. 99206 9934

Rua Vidal Vicente de Andrade, 1000  
Bairro Forquilhas - São José /SC



Daniana Zanette  
Proprietária

@jameisecondhand



Rua Ernesto Stodieck, 221 - Casa  
Subida do Morro da Cruz - Florianópolis - SC

48. 99135-3553

# GUIA DE PROFISSIONAIS



Dra. Ewelyn Brall  
Advogada Familiarista



Av. Almirante Tamandaré, 94 - Sala 907  
Coqueiros - Florianópolis/SC  
☎ 48. 99991-2928

📷 @ewelyn.advdasfamilias



Dra. Luíza Mello  
Médica Radiologista  
CRM SC 32501 RQE 22073  
CRM RS 33825 RQE 32471

JURERÉ - Jurerê Medical Center  
Rod. Jornalista Maurício S Sobrinho  
INGLESES - Clínica Mercosul  
Rod. Armando Calil Bulos 6201,  
Florianópolis - SC  
☎ 48. 99131-0770

📷 @luizamf  
🌐 www.luizamello.com.br



Dra. Francielle Becker  
Farmacêutica Esteta  
CRF- SC 14.642



☎ 48. 99107- 2397

📷 @drafranciellebecker



Greicy Heckler  
Fonoaudióloga CRFa 3 - 8750



R. Dom Jaime Câmara, 179  
Sala 301 - Centro - Florianópolis - SC  
48. 3224 0000 ☎ 48. 99675 9229

📷 @greicyheckler.fono



Le Due  
Harmonização & Bem-estar



R. Cristóvão Nunes Pires, 101  
Centro - Florianópolis - SC  
☎ 48. 99154-3346

📷 @ledueharmonizacao



DAGMAR COSTA  
Podologista



☎ 48. 99926-9408  
Rua Tenente Silveira, 225 sala 809  
Ed. Hércules - Centro - Florianópolis-SC

📷 @dagmarpodologista



Dra. Maria Rosa Machado Carneiro  
Médica Especialista em Acupuntura e Área de Atuação Dor  
CREMESC 10879 - RQE 9042 - RQE 21407  
Diretora Técnica Médica



Rodovia Dr. Antônio Luiz Moura  
Gonzaga, 3126. Salas 1 e 2  
Rio Tavares - Florianópolis/SC  
48. 3065.5988 ☎ 98837.9877

contato@mariarosa.med.br  
🌐 www.mariarosa.med.br



Dra. Rafaela Rabello Reis  
CRM 22.040 / RQE 20.811

Clinica Florescer  
Rua Deputado Edu Vieira, 1414  
Anexo a Ilha Maternidade  
Pantanal - Florianópolis - SC  
48. 3112.3800 ☎ 48. 98812.8680

📷 @rafaelarreis



Darline e Angelo  
Social



**COLUNA SOCIAL**

☎ 48. 99622-9924

📷 @darlineangelofotografo

## DIABETES X PODOLOGIA

# O que o pé tem a ver com diabetes?



Foi a partir desta pergunta que frequentemente ouço de pacientes no meu consultório que resolvi fazer esta matéria.

Diabetes Mellitus é uma doença crônica e metabólica caracterizada pelo aumento significativo da glicose no sangue (hiperglicemia) causando alterações e complicações no organismo.

Uma destas complicações é o Pé Diabético um conjunto de alterações decorrentes da diabetes mal controlada e caracterizado por feridas e úlceras que demoram a cicatrizar podendo levar a amputação.

Reconhecer os sintomas da neuropatia periférica diabética é um passo para a prevenção :

- Formigamento
- Dormência
- Queimação
- Dor ao toque
- Perda da sensibilidade

O pé diabético é mais frequente em pessoas que tenham diagnóstico a mais de 10 anos, neuropatia

periférica, histórico de feridas e úlceras e alterações nas unhas.

A podologia tem como objetivo a prevenção do pé diabético através da realização do exame de monofilamento que avalia a perda da sensibilidade protetora e exame do pulso pedioso e pulso tibial que aferem o fluxo sanguíneo dos membros inferiores.

O paciente com diabetes possui pé de risco, cabe ao podólogo informar e orientar sobre os cuidados diários que devem manter para evitar o pé diabético.

### Cuidados diários:

- Controle Glicêmico
- Examinar os pés diariamente
- Manter os pés limpos e hidratados
- Cortar as unhas retas
- Não retirar calos e bolhas
- Usar meias claras
- Usar sapatos fechados e confortáveis
- Procurar um podólogo especializado em pé diabético para cuidar dos pés.



**DAGMAR COSTA**  
Podologista

 48. 99926-9408

 @dagmarpodologista

Podologia Clínica  
Podologia Humanizada  
Podologia Integrativa  
Podologia Desportiva  
Podogeriatrics  
Podopediatrics  
Especialista em Pé Diabético

CONSULTÓRIO  
Rua Tenente Silveira, 225 sala 809  
Edifício Hércules - Centro  
Florianópolis-SC

# Os benefícios da atividade física em relação ao câncer de mama

**Q**ue a atividade física faz bem para a saúde não é segredo para ninguém. Já é consenso e existem evidências, desde a década de 1990, que a atividade física tem impacto na redução do risco de câncer de mama, atenua os sintomas relacionados ao tratamento e melhora a sobrevida e qualidade de vida das pacientes.

A atividade física, como prevenção primária, pode reduzir o risco de aparecimento do câncer, em torno de 30 a 40%. Isso porque os exercícios, dentre tantos benefícios, melhoram o funcionamento do sistema imune, ajudam a reduzir a inflamação sistêmica, atuam na metabolização de hormônios sexuais e da insulina. Além de ajudar na redução da obesidade e sobrepeso.

A obesidade é o excesso de gordura circulante que ao ser convertida, transformada em hormônio feminino, é uma das principais responsáveis pela maioria dos cânceres de mama. Nesse caso, a atividade física ao promover redução de gordura corporal reduz, também, as chances de desenvolvimento da doença.

Para que possamos nos beneficiar dessa redução de risco, a recomendação atual é de que pratiquemos, pelo menos, 150 minutos de atividades físicas por semana distribuídos em 3x de 50min ou 5x de 30min. E, de preferência, que não fiquemos 2 dias sem fazer exercícios.

Sabemos que dois terços da população não atinge o mínimo necessário de atividade física. Isso é preocupante, visto que em artigo publicado este mês pela federação mundial de obesidade, 55% da população brasileira está com sobrepeso e obesidade. O que impacta diretamente no aumento do número de

casos de cancer de mama.

## **Qualquer movimento importa, sim!**

Porém, o ideal é fazermos exercícios combinados que são os aeróbicos (caminhada, bike, corrida) associados a exercícios resistidos (musculação). O ganho de massa muscular vai atuar na resistência física e imunológica, na regulação hormonal, na perda de peso e na formação de massa óssea. Quanto mais músculos, menos gordura e mais saúde.

Mulheres em tratamento de câncer podem e devem manter a prática de atividades físicas.

Exercício físico é seguro nesse cenário desde que bem orientado e de preferência supervisionado.

Profissionais de educação física são fundamentais nessa fase.

Os exercícios melhoram a recuperação pós cirúrgica, diminuem efeitos colaterais dos medicamentos, liberam hormônios que produzem bem estar, melhoram sono e fadiga.

O exercício não só auxilia, de forma significativa, na prevenção do câncer de mama como também na redução de recorrência e no aumento da sobrevida.

## **Nunca é tarde para começar a se exercitar.**

E para quem passou pelo câncer, a atividade física também tem benefícios.

Todos os sobreviventes deveriam ser estimulados a se manter ativos!

Câncer de mama tem cura, tem! Mas devemos encará-lo como uma doença crônica e, como tal, necessita de controle.

Os bons hábitos de vida (alimentação saudável + atividade física regular) podem manter a doença

controlada.

Alguns estudos chegam a mostrar mais de 50% de redução do risco de recidiva e metástase.

Não existe medicação com tanto potencial!


Devemos incentivar a prática de atividade física em pacientes sem doença, durante o tratamento e principalmente que mantenham esse hábito ao longo de toda a sua vida.

Encontre um exercício que lhe satisfaça, torne esse hábito uma prioridade na sua vida e terá apenas benefícios.



## **Dra. Rafaela Rabello Reis**

CRM 22.040 / RQE 20.811

 @rafaelarreis

CLINICA FLORESCER

Rua Deputado Edu Vieira, 1414

Anexo a Ilha Maternidade

Pantanal - Florianópolis - SC


48. 3112.3800

 48. 98812.8680




YouTube, Google e Spotify:  
Walevska Quantum Therapy


site:

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



WhatsApp  
 48. 99143-6305



Instagram e Tik Tok:  
 @wqterapias