

Especial



PRAIA NO CARIBE, NA AMÉRICA CENTRAL: lazer, descanso e qualidade de vida à beira-mar



ESTAÇÃO DE ESQUI NOS ALPES SUÍÇOS: diversão e aventura para viciados em adrenalina

Viajar faz bem para a saúde

É o que dizem médicos e psicólogos, e o que confirma a empresária que fez de uma viagem o motivo para recomeçar sua vida

Simone Azevedo

Bastou chegar a Londres para sua vida mudar. A jornalista e empresária Tânia Trento, 49 anos, fez de uma viagem o começo de uma nova forma de viver. Após cinco anos mergulhada no trabalho, a perda de um filho recém-nascido e o fim de um casamento de 17 anos, um convite de casamento na Inglaterra a trouxe de volta ao mundo real. “Depois de perder o Angelo,

meu filho, e o meu marido ir embora, eu usei o trabalho para esquecer as perdas. Quando decidi ir ao casamento de uma prima, que mora em Londres, assim que eu pisei na Inglaterra, senti que precisava mudar. E quando voltei, emagreci seis quilos sem fazer dieta, passei no vestibular da Ufes para uma segunda graduação, iniciei uma terapia, fechei novos contratos de trabalho e encontrei um namorado. Depois da viagem, percebi que eu era notada”. Segundo a psicóloga, psicanalista e Master Coach Sylvia Jubrael, uma viagem pode ajudar na mudança de estilo de vida. “Ao ter contato com culturas diferentes, a pessoa melhora a capacidade de adaptação e eleva a autoestima e a autoconfiança”, explica. A psicóloga alerta, contudo, que nem sempre uma viagem pode

ajudar a curar doenças psicológicas: “Uma pessoa com fobia social, por exemplo, pode entrar em pânico ao se ver longe da segurança da sua casa.” O caso da Tânia Trento, de acordo com a psicóloga, foi especial porque ela valorizou o aprendizado que teve durante a viagem. “Ela superou as resistências às mudanças”, conta Sylvia Jubrael, que também é Coach da Tânia. Na opinião do cardiologista Miguel Jacques, uma viagem pode até prevenir doenças do coração. “O que mata é a raiva e a inveja. Uma viagem alivia a pressão do coração. Mas é preciso fazer dela um remédio. Viajar para só comer, beber e dormir não serve. Tem que aproveitar as mudanças de hábito, sair do sedentarismo e fazer uma boa alimentação, o que a fuga da rotina permite”, ressalta.



A EMPRESÁRIA Tânia e sua prima Marceli diante do Big Ben, em Londres

Melhora na musculatura

Viajar também faz bem aos músculos. É o que garante a terapeuta e kinesióloga Bernadete Peixoto de Menezes. “A musculatura é um elemento ligado às emoções e aos pensamentos. Diante disso, uma viagem pode afastar memórias de dor que ficam registradas no inconsciente e substituí-las por memórias carregadas de vontade de viver”, afirma Bernadete. Segundo a terapeuta, há uma forte interligação entre as emoções e os músculos, e entre os

músculos e os órgãos internos. Uma técnica conhecida como balanceamento muscular foi desenvolvida para acessar o subconsciente, permitindo desativar tensões emocionais. “Ao balancear uma pessoa, estão sendo recuperados os funcionamentos dos seus músculos, de seus órgãos internos e de suas condicionantes emocionais”, ressalta. O balanceamento muscular consiste em testes musculares que identificam se o músculo está em pleno funcionamento.



PRAIA DAS CASTANHEIRAS, em Guarapari: sossego na cidade saúde

SPA Vita Shower

Filtro para Chuveiros e Duchas com Refil KDF® 55

Patente Registrada INPI

- ✓ Reduz mais de 90% do cloro livre
- ✓ Reduz a proliferação de fungos e bactérias
- ✓ Reduz o cheiro do cloro
- ✓ Garantia de 1 ano
- ✓ Reduz o risco de doenças respiratórias.
- ✓ Restaura a oleosidade natural dos cabelos.
- ✓ Deixa os cabelos mais maleáveis e com brilho.
- ✓ Bebês e crianças ficam muito mais protegidos.
- ✓ Protege a pele minimizando alergias e dermatites.

Cloro Livre

Reduz mais de 90% do Cloro Livre

Água Purificada

Mais Saúde em Seu Banho

Este produto não deve ser utilizado para filtrar água destinada ao consumo humano.

SPA Vita Shower - Opções de Instalação:

- Entre a parede e o cano da ducha
- Entre cano e a ducha
- Entre a parede e o cano do chuveiro elétrico
- Entre a parede e a ducha higiênica

Ligue agora e peça o seu!

3032-3918

8873-0327