

UM PRESENTE CHAMADO: “PRESENTE”



A OPORTUNIDADE DO AGORA

*Viver o agora é a maior oportunidade da sua vida.
O futuro se constrói no presente!*

O MEU FUTURO DEPENDE DE MIM

Uma equipe que abraça e acredita no futuro do propósito de vida

PONTO DE EQUILÍBRIO



Ponto de Virada



Colunas da Tati



Paciente destaque



Aniversariantes do mês



Dica de leitura

PONTO DE EQUILÍBRIO

É Natal, É Natal! Será que vou engordar?

O que realmente engorda no fim do ano não é a ceia — é o mês inteiro

Todo ano a cena se repete: a pessoa jura que “vai comer só um pouquinho na ceia”, mas passa dezembro inteiro entre confraternizações, sobremesas “porque é Natal”, taças de espumante “porque é fim de ano” e noites mal dormidas.

E aí, em janeiro, vem o susto: roupas apertadas, retenção, cansaço e sensação de “recomeçar do zero”. A verdade é simples e libertadora: não é a rabanada da noite de Natal que engorda. É o estilo de vida de 30 dias vivendo como se todos fossem feriado.

Pesquisas mostram que boa parte das pessoas ganha entre 0,5 kg e 1,5 kg no período de festas — e o mais preocupante: uma parcela desse peso não vai embora, acumulando ano após ano.

Ou seja: é o “restinho que fica” que constrói o ganho de peso permanente.

Dezembro costuma reunir tudo o que desregula o corpo: Álcool frequente (aumenta grelina (hormônio da fome) e reduz autocontrole alimentar), doce diário (inflamação e compulsão por açúcar), sono ruim, desejo por alimentos calóricos aumenta em até 30%, menos fibras (intestino lento, retenção, sensação de barriga inchada), menos rotina (picos glicêmicos descontrolados e mais armazenamento de gordura).

Enquanto muita gente trata dezembro como “terra sem lei”, eu ensino outro caminho: nutrir o corpo para curtir — não comer para anestesiá-lo.

E isso significa montar o prato com prioridade de proteína e vegetais, escolher apenas os doces e pratos que realmente importam, hidratação como disciplina, fazer do movimento um aliado todos os dias, usar o pós-festa como estratégia de recuperação, e não punição.

É assim que você entra em janeiro leve, lúcida e no controle, não se arrastando para a academia para “consertar o estrago”.

A comida de dezembro não é inimiga. O descontrole, sim.

Cuide agora, aproveite sempre e comece esse mês diferente e com mais saúde.

Algumas dicas para você já colocar em prática aproveitando a motivação de ler esse texto:

* Tenha 80% dos dias normais bem estruturados.

* Antes das festas, faça refeições ricas em proteína.

* Intercala água com álcool (técnica 1-1).

* Priorize doce especial, não “doce porque tem”.

* Após a ceia: caminhada de 20 minutos (reduz pico glicêmico em até 30%).

* No dia seguinte: fibra + água + descanso ativo.

Quer mais direcionamento? Agende sua consulta com a Tati Nutri



Não faz sentido

Até onde algo realmente “não faz sentido”?

*Muitas vezes nos deparamos com situações que, à primeira vista, nos fazem pensar:
“Qual o sentido disso? Não concordo, é uma escolha ruim.”*

E esse pensamento, por incrível que pareça, traz certo conforto. Afinal, é como se disséssemos a nós mesmos: “Eu percebi algo que o outro não viu.” E isso satisfaz o ego.

Mas esses momentos podem ensinar muito mais do que confortar.

Para invertermos a perspectiva e nos abrirmos à possibilidade de que o outro sabe algo que nós não sabemos — e que, a partir do repertório dele, aquela ação faz total sentido — precisamos de humildade.

É necessário admitir que não enxergamos tudo, que não temos todas as peças do quebra-cabeça.

*Cada pessoa carrega conhecimentos próprios: experiências, dores, referências, crenças, informações, contextos invisíveis.
E esse conjunto muda completamente a forma como cada um interpreta o mundo.*

Afinal, cada um enxerga a realidade com os “óculos” que possui — moldados pela vida que viveu e pelas peças que conseguiu reunir até aqui.

Algo que parece incoerente para nós pode ser perfeitamente lógico para quem possui uma peça a mais, uma vivência que não está no nosso campo de visão.

*Sem essa peça, a imagem parece incompleta.
Com ela, tudo se torna claro.*

Isso significa que devemos ignorar nossas percepções, julgamentos e nos basear apenas no outro? De modo algum, na verdade é apenas um exercício de humildade ao reconhecer e considerar diferentes visões antes de simplesmente descartá-las.

Por isso, essa reflexão é um exercício contraintuitivo.

Pois a tendência humana é rejeitar o que não se entende, como se o erro estivesse sempre no outro.

Mas talvez não seja que “não faz sentido”.

Talvez, só não faz sentido ainda.

Ou não faz sentido com o repertório atual.

Ampliar essa visão de mundo exige escuta ativa, observação, perguntas interessadas, considerações acerca de outras perspectivas, e permite enxergar peças que antes não existiam.

E, com isso, julgamos menos e compreendemos mais.

Lembre-se: percepções diferentes nascem de repertórios diferentes.

E quanto mais ampliamos esse repertório, mais acessamos novas peças do mundo — e mais capaz nos tornamos de compreender, dialogar e enxergar a realidade com profundidade.

Por Taynara Brito – Analista Administrativo Júnior



Sono e treino



Você sabia que a qualidade do seu sono pode ter um impacto profundo no seu treinamento, desempenho e resultados?

Aqui estão alguns dos principais benefícios de um sono reparador:

- ****Melhor recuperação muscular**** – Durante o sono profundo, o corpo se dedica à reparação de tecidos e à redução de inflamações.
- ****Aumento da força e do desempenho**** – Uma boa noite de sono melhora o foco, a coordenação e o rendimento nas atividades físicas.
- ****Regulação hormonal**** – O sono adequado mantém o equilíbrio hormonal, que é essencial para o ganho de massa muscular e o controle do apetite.
- ****Metabolismo mais eficiente**** – Um sono restaurador facilita a queima de gordura e previne a lentidão metabólica.
- ****Mais energia ao longo do dia**** – A qualidade do sono diminui a fadiga, melhora o humor e aumenta a disposição.
- ****Melhor saúde cerebral**** – Um sono de qualidade aprimora a concentração e acelera a aprendizagem de novos movimentos.
- ****Menor risco de lesões**** – Músculos recuperados e um corpo descansado reagem de forma mais precisa e eficiente.
- ****Controle do apetite**** – Um bom sono ajuda a reduzir a compulsão por doces e carboidratos.

Uma boa noite de sono é crucial para garantir um desempenho satisfatório e alcançar seus objetivos mais rapidamente. Dormir bem é um dos pilares fundamentais para quem busca saúde, estética e desempenho.

Fisioterapia na PONTO

Dores que aparecem em dezembro têm causa — e não é idade: é sob Dezembro chega e as dores começam a aparecer em função da sobrecarga disfarçada de rotina festiva. Viagens longas em postura ruim, carregar malas pesadas, cozinhas por horas em pé, faxina pesada, subir e descer escada decorando a casa, dormir mal por dias consecutivos e sedentarismo maior nas férias. Tudo isso somado cria exatamente o que chamamos em fisioterapia de sobrecarga mecânica cumulativa (o grande gatilho das dores clássicas de fim de ano). Quando você passa longos períodos sentado viajando, ou horas em pé cozinhando, limpando, organizando, levantando caixas, carregando sacolas, subindo escadas e se movimentando de forma repetitiva sem pregar, a musculatura entra em fadiga. A fadiga diminui a capacidade de proteção das articulações, e isso abre espaço para o que chamamos de sobrecarga mecânica acumulada. É isso que gera dor no pescoço, tensão nos ombros, rigidez na lombar, sensação de peso nas pernas e aquele incômodo geral que aparece justamente quando você queria estar descansando para aproveitar as festas. Dezembro coloca o corpo em uma situação perfeita para reclamar.



E é justamente por isso que esta é a pior época para abandonar a fisioterapia e a melhor época para reforçá-la. A fisioterapia é a intervenção com maior potencial de reorganizar o corpo em meio ao caos do fim do ano. É ela que devolve mobilidade quando você está rígido, que ativa musculaturas que “desligam” com o excesso de cansaço, que alinha padrões de movimento que se alteram sob estresse, que descarrega tensões, que reduz dor e que previne o surgimento de lesões maiores.

A fisioterapia funciona como um reset físico: alinha, limpa, libera, reorganiza e devolve ao corpo sua capacidade natural de se mover sem dor. Quando você mantém esse cuidado em dezembro, você atravessa o mês com muito mais leveza — e entra em janeiro sem aquela sensação de estar “todo quebrado”. Você dorme melhor, sente menos peso nas costas, menos rigidez no pescoço, menos tensão nos ombros, menos dor nas pernas. Você vive melhor as festas.

Dezembro não deveria ser o mês de abandonar o corpo e sim de proteger o corpo. Porque é justamente agora no excesso, na correria, nas viagens, nos esforços repetidos, nas noites curtas e na falta de rotina que o corpo mais precisa de alinhamento, ajuste e cuidado profissional. E é aqui que a fisioterapia mostra toda sua força, evitando que a sobrecarga vire lesão, que a rigidez vire travamento, que a dor vire limitação.

Com fisioterapia, você entra no novo ano organizado, alinhado, funcional e com o corpo preparado para um 2026 com muito mais vitalidade.

LIVRO QUE INDICO!



Com uma escrita envolvente e ritmo equilibrado, o livro explora temas relevantes de forma acessível. Uma leitura que prende, mas também convida à reflexão.

A Família do Natal

Por Lia Wakin



Leia a legenda

Natal é sobre presença, não sobre presentes.

Mesmo diante dos desafios da vida, é na família que encontramos força e acolhimento. Neste Natal, independentemente da religião, que o encontro entre as famílias renove a esperança e o amor. Que o nascimento de Jesus nos lembre que o maior presente não se compra: é estar presente na vida de quem amamos. As diferenças, a ingratidão fiquem para trás e que o perdão, o amor e as memórias afetivas prevaleçam.

Desejo luz, paz e muitas bênçãos para cada família.

Família do Natal Cuidando de Famílias, Fortalecendo Histórias.

PACIENTE DESTAQUE NOVEMBRO



A woman with short hair and a pink headband, wearing a white t-shirt with a red graphic and black shorts, stands outdoors. A woman in a white t-shirt with 'Ponto de Virada' and black pants stands behind her, gesturing towards her arm. The background shows a building with green and yellow walls.

MARTA BEATRIZ :
Ponto de Virada

COLABORADOR DESTAQUE NOVEMBRO



A black arrow points from a pink starburst at the top left towards the photo. A black arrow points from the bottom right towards the photo. The photo is set against a background of green and white diagonal stripes.

 KET 

Administrativo

ANIVERSARIANTES DE DEZEMBRO

LISTA ANIVERSARIANTES DE DEZEMBRO

ELAINE GRANATO 05/12
PABLO CARDOSO 08/12
HÉLIA CHRISTINA 10/12
ADRIANA MARILIA 10/12
VITOR PAULOS 12/12
RODRIGO MILÃO 13/12
ESTEVÃO RAMOS 18/12
CATIA SUELLY 20/12
ANDERSON CARDOSO 20/12
ROSIMERY FATIMA 20/12
CRISTIAN DA CRUZ 22/12
LUCIANA FIRMINO 22/12
YAMÊ MAIA 23/12
FLAVIA MELO 24/12
PETERSON MARTINS 26/12
ADRIANA OUVERNEY 26/12
GEOVANA GUIMARÃES 27/12
PATRICIA CABRAL 29/12
PÉRICLES GOMES 30/12
MARTA BEATRIZ 30/12

