

Revide Anci:ne

7 DE NOVEMBRO DE 2025



BEM-ESTAR

Fisioterapia não só trata dores e lesões. Atua na prevenção de problemas, manutenção e promoção da saúde, ajudando idosos a viverem com mais autonomia.

PERFIL

Imigrante romena, Cornélia Rosenthal, mais conhecida como Nelly, chegou adolescente ao Brasil e iniciou nova vida, dedicada à estética e ao bem-estar.

SEM DESCANSO

Médico, professor, escritor e entusiasta da vida, o ortopedista Camilo André Mercio Xavier, 98 anos, mostra como um espírito inquieto nunca se cansa de viver, aprender e realizar



Por Fernando Martinelli

Sua referência em beleza

Av. Giuseppe Cilento, 1910 • Agendamentos: (16) 99613.3626

INDOOR
cabeleireiros

UM LEGADO *de movimento*

DE MÉDICO A PROFESSOR, DE PESQUISADOR A ESCRITOR, CAMILO XAVIER É UM
HOMEM DE CONSTÂNCIA NA FALA, NO RACIOCÍNIO, NO OLHAR E NA AÇÃO

Aos 98 anos, o médico ortopedista e escritor Camilo André Mercio Xavier carrega nos olhos um brilho que muita gente mais nova não possui. A passos seguros e com gestos firmes, ele se posiciona com uma segurança invejável — por fora e por dentro — narrando de si um pouco, para com-

partilhar com o mundo o que a vida foi capaz de lhe sussurrar até aqui. “Eu gosto de pensar que o movimento é a expressão mais honesta da vida”, diz, com a serenidade de quem estudou o corpo humano por décadas e hoje o compreende como poesia.

Ribeirãoopretano nascido em 1927, formou-se em Medicina pela Faculdade Federal de Medicina do Rio Grande do Sul, em 1952. De volta ao interior paulista, em 1960 ingressou como docente na área de Ortopedia e Traumatologia da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, da Universidade de São Paulo (FMRP-USP), onde construiu uma carreira sólida e longa de 37 anos. “Escolhi a Medicina por um motivo simples: poder servir”, responde de pronto. Indo um pouco mais fundo, porém, a escolha se transforma em homenagem. “Meu pai era veterinário. Eu o via cuidando dos animais e me encantava com aquilo... Sua habilidade, sua sensibilidade e sua entrega me inspiraram e pensei em elevar esse nível ao patamar de médico”, conta.

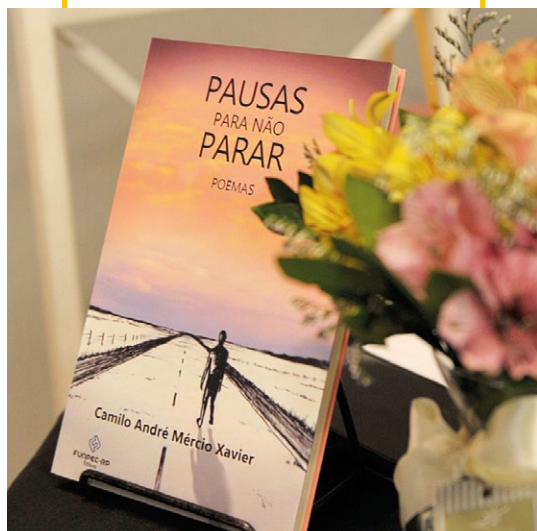
“

“O PROFESSOR É O PRIMEIRO ALUNO DA PRÓPRIA AULA”

Em sua trajetória, o verbo servir nunca se limitou à sala de cirurgia. Ele viveu intensamente a profissão escolhida, abraçando a carreira universitária ao longo de quase quatro décadas, e participando de incontáveis atividades científicas na área de concentração de Ortopedia. Como professor, pesquisador e gestor, também ajudou a erguer a estrutura do



“Gosto de pensar que o movimento é a expressão mais honesta da vida”, diz Camilo



OSSOS DO OFÍCIO

Osso curto
 Osso longo.
 Osso casa
 Osso abrigo.
 Moradia permanente.
 Osso novo
 Osso velho.
 Osso duro...quebradiço
 Toco nele.
 Ajusto e curo.
 Osso forma
 Osso corpo... movimento
 Ajustado, restaurado, guardado
 na memória, virou História...

Camilo Xavier

que viria a ser o atual Departamento de Ortopedia e Anestesiologia da FMRP-USP, coordenando projetos pioneiros de ensino e pesquisa e incentivando novas gerações de médicos.

Hoje, em meio à poesia e ao voluntariado, Camilo se dedica aos campos familiar, social e acadêmico, distribuindo seu tempo entre afazeres e hobbies. Gosta de assistir filmes — prefere documentários, shows musicais, campeonato de tênis e futebol — e faz aulas

de informática em domicílio, para melhor conhecer as novas tecnologias.

“Quando mais jovem, praticava um tênis recreativo com meu irmão Henrique, já falecido, no Clube de Campo. Atualmente, sigo os torneios televisionados”, conta. Ele ainda cultiva leituras de periódicos, livros de literatura, poemas e narrativas, mantém uma dieta saudável, variada e com ênfase no consumo de produtos naturais e faz duas a três sessões de fisioterapia na semana, incluindo hidroginástica e alguma caminhada.

“Gosto de ir ao clube para fazer musculação e almoçar com minhas filhas aos domingos. Elas também me proporcionam passeios e participação em reuniões. Aliás, são minhas grandes incentivadoras!”, pontua. Para Camilo, o envelhecimento faz parte da vida. “Deve ser encarado não como um fardo, mas como uma conquista, que permite aceitar limitações na medida que nossa capacidade de realizar atividades se mantenha autônoma”, enfatiza.

ETERNO APRENDIZ

Como professor titular da USP, Camilo presidiu a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia e foi um dos sócios fundadores da Academia Brasileira de Ortopedia e Traumatologia. Em sua carreira acadêmica, viajou inúmeras vezes ao exterior — Inglaterra, Alemanha, Estados Unidos, França e Portugal — para compartilhar e beber de outras fontes de conhecimento. Foi responsável pelo curso de pós-graduação em Bioengenharia e pela organização da 1ª Jornada de Ortopedia do Interior do Estado de São Paulo, marco histórico para a área.



A LITERATURA NÃO É UMA FÁBRICA DE SONHOS, MAS UMA REALIDADE PALPÁVEL, QUE SE ALIMENTA DE INOVAÇÕES”

Em estreita colaboração com o quadro de assistentes e docentes, ele participou de inúmeras atividades, tanto clínicas como experimentais, incentivando a produção de pesquisas nos laboratórios de ciências básicas. Os trabalhos voltados basicamente para a assistência, ensino e pesquisa permitiram a criação dos cursos de residência e pós-graduação.

“Envolvido na dinâmica da relação entre corpo e movimento, me aprofundi no estudo da biomecânica do aparelho locomotor, tanto que introduzi a matéria no curso de pós-graduação em Bioengenharia que fundei, voltado a residentes da área médica e de engenharia, através de intercâmbio



Em meio a poesia, voluntariado e família

bio entre a Escola de Engenharia de São Carlos da USP e a Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP”, recorda.

Para Camilo, quando se ensina, o aprendizado se renova. “O professor é o primeiro aluno da própria aula”, comenta. Aos quase cem anos, seu humor fino e lucidez impressionam e sua mensagem para quem está começando é firme. “Minha sugestão para os novos médicos é perseverar, acreditar e aguçar os sentidos para melhor saborear os saberes adquiridos”, aconselha.

NOVOS RUMOS

Aposentado da vida universitária, Camilo não parou. Apenas mudou de cenário, voltando toda a sua energia para a realização de um projeto pessoal que acalenta o coração, dá sentido à vida e traz paz: escrever. “Deparei-me com a ideia de me tornar um escritor. Foi um salto bem grande, que encarei com disposição e vontade de enfrentar”, define, referindo-se à transição da medicina para a literatura.

Ele passou a frequentar as academias e os institutos literários locais, sendo admitido primeiramente na Academia de Letras e Artes de Ribeirão Preto (ALARP). “De fato, captei que a prática da literatura é uma arte que nos conduz na busca de alguns traços da nossa personalidade, e a seguir ficou clara a possibilidade de transferir, através da impressão de livros, para o leitor”, diz.

Nessa nova jornada, Camilo tornou-se presidente da ALARP e, depois, da Academia Ribeirãopretana de Letras (ARL). O início das publicações foi em 1994, com “Fugas Cronológicas”. Depois vieram outros oito: “Trilhas e Travessias”; “Volterra”; “Alcance”; “Espiral”;

“Alvorço”; “88.com”; “Caderno de Memórias” e o último, lançado em 2023, “Pausas para Não Parar”. “Já está no forno outro livro, que devo lançar em 2026, que se chamará ‘Tons do tempo’”, conta o poeta.

INCUBADORA CULTURAL

Usando os livros e palavras como novas ferramentas de trabalho, o Camilo escritor partiu para a divulgação e valorização cultural entre os jovens, dedicando-se à Incubadora



Vida de escritor: são nove livros publicados e um a caminho



“A RELAÇÃO ENTRE CORPO E MOVIMENTO É ESSENCIAL PARA A SAÚDE E A VIDA”

Cultural — um projeto pessoal, iniciado em 2013, em parceria com a Escola Estadual Otoniel Mota, onde foi aluno e hoje é professor voluntário. “Quis retribuir à escola o que recebi dela. É um modo bonito de fechar o ciclo”, afirma.

A proposta é simples, mas transformadora: incentivar jovens a escreverem. Desde então, já são 13 livros publicados, reunindo textos dos alunos, ilustrados e revisados com o cuidado artesanal de quem acredita no poder da palavra. “Enxergar o aluno não só como sujeito passivo, mas como uma pessoa ativa no processo educativo, sempre foi uma das metas que nos propusemos alcançar, o que foi plenamente atingido”, enfatiza.

O projeto expandiu-se para plataformas digitais — Instagram, site, TV e podcast — e hoje integra o patrimônio cultural da cidade, inspirando novas gerações de leitores e autores.

Através das suas “fecundas atuações”, como define o escritor, a “Incubadora Cultural” vem tocando a vida de milhares de estudantes que já passaram por ele. Integrado ao patrimônio cultural da cidade, transformou-se em uma entidade, onde as pessoas exercitam coletivamente o sentir intelectual e nele permanecem. Por isso, o projeto conta com a adesão de muitos professores e outros profissionais.

“Devemos ter em mente que a literatura não é uma fábrica de sonhos, mas uma realidade palpável, que se alimenta de constantes inovações. Ao final, constatamos que ela é um grande agente facilitador do aprendizado”, ressalta.

Recentemente lançado, o novo livro publicado no projeto — HORIZONTE —, segundo Camilo, ficou impecável. “É uma edição recheada de magníficas ilustrações ligadas ao tema que foi objeto de leitura e produção dos textos”, conta o idealizador. O livro celebra a força das ideias e a necessidade do olhar amplo — tanto sobre o corpo, quanto sobre o espírito. “A relação entre corpo e movimento é essencial. Um corpo que se move em harmonia guarda, em si, a própria definição de saúde”, completa.



Do bisturi à caneta, Dr. Camilo segue em movimento

Em abril de 2025, estreou o programa Mão Dupla Cultural, na Rádio Nova Ribeirão, ampliando o diálogo da incubadora para o formato podcast. A partir de 2026, o acervo com as produções e memórias do projeto será transferido para a Fundação do Livro e Leitura de Ribeirão Preto, consolidando um legado vivo.

Toda essa disposição para realizar nasce da relação que Camilo faz entre corpo e movimento e a sua influência na saúde e na qualidade de vida. “É muito necessária e deve ser reconhecida como ingrediente fundamental para bem cuidar e tratar do aparelho locomotor”, enfatiza.

Ligado como está às atividades literárias, Camilo gostaria de não só nelas permanecer como torná-las uma ferramenta de uso pessoal e coletivo. “Não há régua para medir cultura”, afirma o escritor, “precisamos aferi-la através daquilo que produzimos, tornando-nos capazes e hábeis para dela tirar o máximo proveito e enfim dela usufruir”, continua.

A literatura, para Camilo, é também uma forma de ciência: uma experiência de alma. Nas entrelinhas, o que se lê é um recado maior: a verdadeira juventude é movimento — de pensamento, de criação, de entrega. ■

BLACK *in* FORMA

**Descontos
inéditos**
esperando por
você!

Condições especiais,
para transformar seu
corpo e realçar sua
beleza

- EMAGRECIMENTO
- GORDURA LOCALIZADA
- FLACIDEZ
- REJUVENESCIMENTO
- MANCHAS
- PREENCHIMENTO



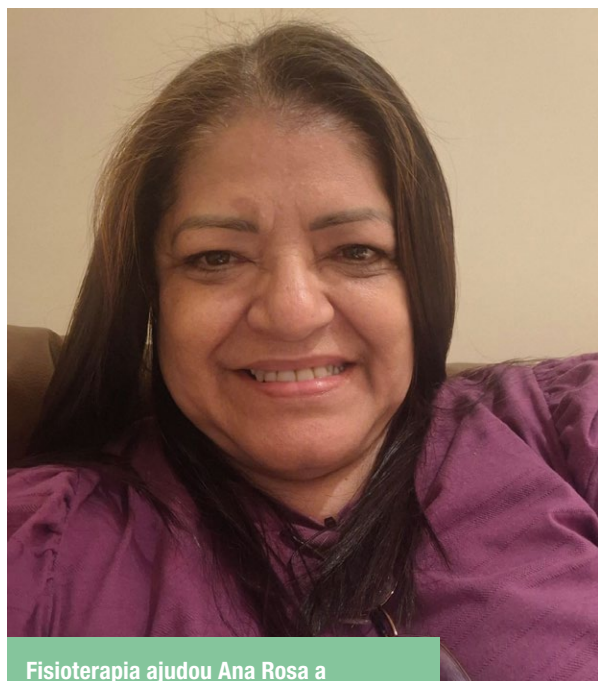
Aponte a
câmera do seu
celular e **agende
seu horário.**



MOVIMENTAR-SE *é viver*

A FISIOTERAPIA IMPACTA
DIRETAMENTE O FÍSICO, O
EMOCIONAL E A AUTOESTIMA

Em 2024, Ana Rosa Costa Lima Bandeira, 63 anos, começou a caminhada no tratamento de um câncer de intestino. Ela veio de Manaus para Ribeirão Preto ficar perto da filha e se tratar no Hospital da USP. Nesse processo, a fisioterapia foi fundamental. “Comecei junto com a quimio e posso dizer que foi crucial para eu não desabar, não me entregar e manter o equilíbrio”, conta. Durante a semana da quimio, ela não ficava acamada. Fazia a infusão em um dia e, no outro, estava de volta aos exercícios. “Os enjoos melhoraram muito. Acredito que a fisioterapia foi determinante. Hoje estou em remissão. A recuperação foi muito boa. Sem dúvida foi um conjunto: o cuidado médico, a terapia e, principalmente, a fisioterapia”, ressalta.



Fisioterapia ajudou Ana Rosa a atravessar sessões de quimioterapia



“O movimento é uma forma de liberdade”, diz Daniela de Abreu

Masayuki Nakamura, de 91 anos, dá outro exemplo da importância da fisioterapia. “Sou o paciente mais idoso da Oncologia do HC. Fiz a cirurgia de intestino e a quimioterapia há mais de três anos. Fui convidado pela dra. Daniela de Abreu a participar do treinamento na fisioterapia do HC e, hoje, já o faço diariamente, na academia, sob orientação dela e supervisão da minha filha”, detalha. Graças a esta oportunidade, Masayuki se sente rejuvenescido e feliz. “Conseguir atingir objetivos que, na minha idade, jamais imaginaria alcançar, pois nunca havia feito atividades físicas. Agradeço a oportunidade. Estarei sempre me empenhando”, ressalta.

No âmbito da gerontologia, a fisioterapia permite que pessoas idosas envelheçam de forma independente, segura e participativa na sociedade, atuando em todas as etapas do envelhecimento — antes, durante e após o surgimento de doenças. Daniela Cristina Carvalho de Abreu, professora associada do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP (Universidade de São Paulo), coordenadora de ambulatórios especializados no Hospital das Clínicas da FMRP-USP e diretora científica da Associação Brasileira de Fisioterapia em Gerontologia (Abrafige), diz que a fisioterapia não

trata somente dores ou recupera lesões, mas também atua na prevenção, manutenção e promoção da saúde, ajudando idosos a viverem com mais autonomia, segurança e qualidade de vida. “O fisioterapeuta pode e deve atuar antes da dor aparecer, antes da queda ocorrer. Nosso papel é identificar riscos, orientar o movimento e promover um envelhecimento ativo. A Fisioterapia é uma ciência do movimento humano, voltada a prevenir, manter, recuperar e potencializar a funcionalidade”, explica a médica.

No Brasil, as pessoas com 60 anos ou mais já representam 15,6% da população — e a expectativa é que esse grupo alcance 40% até 2100. “Estamos vivendo mais, mas precisamos garantir que esses anos extras sejam vividos com qualidade. O envelhecimento traz mudanças físicas, cognitivas e funcionais que afetam diretamente a independência, mas o movimento consciente mantém a independência funcional”, reforça.

MOVIMENTO CONSCIENTE

O trabalho envolve desde programas de exercícios supervisionados até a educação em saúde e o estímulo à prática regular da atividade física. Segundo Daniela, as quedas estão entre as maiores causas de hospitalização e mortalidade em pessoas idosas. Dados do DataSUS (2024) mostram que são a principal entre as causas externas de internação nessa faixa etária. A boa notícia é que são preveníveis e a fisioterapia tem papel decisivo nesse cenário.

“Cair não é normal. É um sinal de alerta de que há algo alterado na força muscular, no equilíbrio, na marcha ou na cognição”, destaca a médica. Programas de fisioterapia focados em equilíbrio, força e mobilidade podem reduzir o risco de quedas em até 42%, segundo evidências científicas. Além disso, o fisioterapeuta ajuda a identificar riscos ambientais e comportamentais — como tapetes soltos, iluminação precária ou pressa ao caminhar — e orienta sobre como evitá-los.

A fisioterapia também impacta o emocional e a autoestima. “O movimento consciente é um dos pilares do envelhecimento saudável. Quando o idoso percebe que consegue se mover com segurança e o medo de cair diminui, ele volta a confiar no próprio corpo — e isso transforma sua relação com a idade”, explica a professora.

Essa experiência devolve o sentimento de capacidade



Fisioterapia trouxe ganhos físicos e emocionais para a vida de Masayuki Nakamura

FICA A DICA

Segundo as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), pessoas com 60 anos ou mais devem realizar 150 a 300 minutos semanais de atividade física moderada, além de exercícios de força e equilíbrio pelo menos duas vezes por semana. Pequenas pausas ao longo do dia — para levantar-se, caminhar, alongar-se — também fazem diferença.

e pertencimento. “O fisioterapeuta atua com uma educação ativa: a pessoa não apenas ouve o que deve fazer, ela vivencia o que é capaz de fazer”, diz Daniela. A melhora na mobilidade reflete no humor, na socialização e até no prazer de realizar atividades simples, como caminhar, dançar ou cuidar do jardim. O toque terapêutico seguro e respeitoso também reduz ansiedade, depressão e estresse, fortalecendo o vínculo entre profissional e paciente. “O toque comunica cuidado e presença — tem um impacto que vai além da técnica, é também afetivo”, afirma Daniela.

Cada plano terapêutico é personalizado, respeitando particularidades e objetivos. A avaliação serve para prescrever exercícios eficazes e seguros, que trabalhem a pessoa como um todo — corpo, mente e contexto social. “O movimento é uma forma de liberdade. Quando o corpo se move com segurança e consciência, a vida volta a fluir. A fisioterapia é, no fundo, um convite para continuar vivendo — com confiança, vitalidade e alegria”, conclui a médica. ■

ENTRE O CUIDADO *e a esperança*

AOS 70 ANOS, HELIANA PALOCCI MANTÉM UM OLHAR MADURO E POÉTICO SOBRE A VIDA E ENCONTRA COMBUSTÍVEL PARA SUA FÉ EM ENCONTROS COM FAMÍLIA E AMIGOS E EM AÇÕES SOCIAIS



Heliana: trajetória feita de presença e leveza, entre livros e gestos de cuidado

Mulher de muitos papéis — esposa, mãe, avó, leitora apaixonada, voluntária e viajante curiosa — Heliana Palocci é doutora em Educação pela Unicamp, casada com Pedro Palocci, mãe de dois filhos e avó de três netos. Aos 70 anos, vive uma fase de serenidade e plenitude e se define como alguém “feliz, tranquila e cheia de projetos”.

A alegria, diz, mora nas pequenas coisas: no convívio com os netos, no toque das folhas das plantas que cultiva, nas páginas dos livros que gosta de ler e que a transportam para outros mundos. “Ler me faz leve, presente no mundo. Ler me leva a muitos outros mundos. Participar de bons projetos também me recarrega e me torna mais leve”, conta.

Depois dos 60, Heliana diz que não mudou tanto. Continua “indignada com as injustiças”, desejando dias mais fraternos e olhando o mundo com esperança. Um olhar que não se rende ao tempo e revela sua essência: “Cuidar de nós, dos outros e do planeta é um dever de cidadania”, enfatiza. Para ela, o cuidado é mais que um gesto — é uma filosofia de vida.

Nos encontros com a família e os amigos, nas ações sociais e nas conversas regadas a risadas, Heliana encontra combustível para seguir cheia de esperança, como gosta de dizer. “A alegria faz muita diferença. Ela aparece nesses momentos simples, nos projetos solidários e na esperança por um mundo com mais dignidade”, comenta.

Quando fala sobre liberdade, não há hesitação: “a mesma de sempre”, diz. “Construí uma liberdade profundamente responsável. Cuido da mente, das pessoas que me cercam e das palavras”, afirma. É uma liberdade consciente, alicerçada em escolhas e em respeito.”



Em família, alimento da sua alegria

Sobre beleza e envelhecer, Heliana traz um olhar maduro e poético. “A beleza nos acompanha a vida toda — está no encanto pela vida, nas coisas simples. O tempo apenas sedimenta essa beleza.” Já o equilíbrio, diz ser fruto de escolhas. “Escolhemos atos e pensamentos, enfrentamos contradições e nos apoiamos em boas práticas. Isso pode trazer o equilíbrio”, diz.

Da maturidade, aprendeu a saborear o tempo e os encontros, a andar mais devagar, porque “já teve pressa”. As transformações do corpo, para ela, são parte natural do caminho. “São marcas daquilo que escolhemos, vivemos e construímos. As transformações são as maravilhas da vida ou os desafios”, reflete.

E quando o assunto é o que a faz se sentir viva, Heliana res-

SEMPRE CONSTRUÍ UMA LIBERDADE PROFUNDAMENTE RESPONSÁVEL. CUIDO DA MENTE, DAS PESSOAS QUE ME CERCAM E DAS PALAVRAS

ponde sem rodeios: “a vida me faz sentir viva; a energia vem de cada minuto vivido, de cada oportunidade de vibrar, de sonhar, de brigar, de resmungar e continuar apaixonada por viver.”

O futuro, ela prefere não planejar demais. “Não imagino e nem desejo. Vou vivendo, vou caminhando, o tempo vai chegando, os dias vão me levando...”, fala.

Seu tempo livre, Heliana dedica a ações solidárias e projetos comunitários — uma extensão natural de sua maneira de estar no mundo. “Participar de causas sociais me aproxima de projetos emancipatórios”, explica. Integrante da comissão “Salve a Catedral”, recentemente ela liderou a organização da tradicional quermesse da Catedral Metropolitana de Ribeirão Preto, cuja renda foi totalmente revertida para obras de restauração do templo — gesto que une fé, tradição, solidariedade e cidadania, com a preservação patrimonial de um prédio histórico para a cidade.

Entre livros, flores e gestos de cuidado, Heliana Palocci segue construindo uma trajetória feita de presença e leveza. Vive o que acredita, e acredita no que vive. E talvez seja justamente essa coerência que a torna tão inspiradora — uma mulher que transformou o simples ato de cuidar em um modo de existir. ■



A leitura é um hábito na vida de Heliana

UMA VIDA DEDICADA AO *cuidado integral*

NELLY CONSTRUÍU EM RIBEIRÃO PRETO UMA TRAJETÓRIA MARCADA PELA DEDICAÇÃO À ESTÉTICA, PELO CUIDADO INTEGRAL COM AS PESSOAS E POR UMA VIDA GUIADA PELA DISCIPLINA, SENSIBILIDADE E AMOR AO QUE FAZ.



Com leveza e determinação, Nelly segue dedicada ao que mais ama: cuidar das pessoas com sensibilidade, técnica e propósito

Imigrante romena, Cornélia Rosenthal, mais conhecida como Nelly, trouxe para o Brasil não apenas suas malas, mas uma bagagem de resiliência e valores que moldariam toda a sua trajetória. Cresceu em meio às dificuldades do pós-guerra, aprendendo desde cedo que a força e a perseverança seriam essenciais para enfrentar os desafios da vida. “Para ser forte, é preciso enfrentar situações em que não se pode desistir”, comenta.

A mudança para o Brasil, ainda adolescente, marcou o início de uma nova vida. “Vir para o Brasil foi maravilhoso! Fomos recebidos com muito amor e conseguimos refazer nossa vida”, conta. Mesmo diante das dificuldades, Nelly manteve sua determinação e curiosidade, explorando diferentes caminhos antes de descobrir sua verdadeira vocação: a estética.

A paixão pelo cuidado com o corpo e o bem-estar surgiu aos 30 anos, quando decidiu fazer um curso de estética no Senac, mesmo enfrentando barreiras com o idioma. “Primeiro, o toque da mão, que é muito importante. Meu professor me ensinou que, além de tratar a pele, é preciso perceber, sentir, estar ligado às pessoas”, lembra. Foi nesse aprendizado que Nelly descobriu seu estilo: unir técnica, sensibilidade e consciência corporal, oferecendo às clientes muito mais do que tratamentos estéticos: uma experiência de cuidado integral com corpo, mente e energia.

Em busca de qualidade de vida para suas filhas, Nelly mudou-se de São Paulo para Ribeirão Preto em uma época em que a cidade ainda tinha poucas esteticistas. Enfrentou o desafio de apresentar seu conceito inovador, conquistando clientes com dedicação, conhecimento e toque consciente. A abertura de seu próprio espaço, há mais de 50 anos, conso-



Durante a viagem à Romênia, Nelly celebrou suas origens ao lado da família, que usou camisetas personalizadas com a frase “Em busca das raízes”



ELA INVESTIU EM CURSOS DE BIOPSIKOLOGIA, YOGA, ALIMENTAÇÃO E TÉCNICAS DE MASSAGEM, BUSCANDO COMPREENDER O CORPO HUMANO DE FORMA COMPLETA

lidou uma carreira marcada pela disciplina, atualização constante e atenção personalizada a cada cliente.

Mesmo aos 85 anos, hoje mantém uma rotina rigorosa de autocuidado: acorda às 5h, pratica exercícios, segue uma alimentação natural e orgânica e mantém hábitos que reforçam sua energia e saúde. Essa disciplina permite que ela continue ativa, apaixonada pelo que faz e capaz de transmitir seus conhecimentos com sensibilidade. “Mesmo depois de tantos anos, ver os resultados, acompanhar a evolução das pessoas e ajudá-las a se cuidarem é o que me motiva todos os dias”, diz.

A trajetória de Nelly é também uma história de curiosidade e aprendizado contínuo. Ela investiu em cursos de biopsicologia, yoga, alimentação e técnicas de massagem, buscando compreender o corpo humano de forma completa. Para ela, estética e bem-estar caminham lado a lado e cada atendimento é uma oportunidade de educar e transformar a relação das pessoas consigo mesmas. “Gosto de estudar para entender o que estou fazendo. Cada pessoa traz uma história, e o toque, quando é consciente, ajuda a perceber o que está certo e o que precisa mudar. É uma troca muito bonita”, reflete.

DE VOLTA ÀS RAÍZES

Em agosto de 2025, Nelly realizou um sonho antigo: retornar à Romênia, sua terra natal, acompanhada por filhas, netos e genros. Foram nove pessoas reunidas em uma viagem inesquecível, repleta de memórias e emoção. A família preparou tudo com carinho, inclusive uma surpresa especial — camisetas personalizadas com o rosto de cada integrante e a frase “Em busca das raízes”. “Foi muito emocionante. Um presente maravilhoso, que vou guardar para sempre”, diz.

Entre os momentos mais marcantes, Nelly revisitou o parque onde costumava passear com o pai, aos 5 anos, e reencontrou primos que vivem no país. Em Bucareste, foi convidada para dançar uma música típica, em meio à celebração local. “E eu fui! A família toda se surpreendeu. Foi um momento inesquecível”, conta, sorrindo. ■

AMIZADES QUE *atravessam o tempo*

NA MATURIDADE, LAÇOS DE AMIZADE SE TORNAM FONTE DE LEVEZA, PARTILHA E VITALIDADE, FORTALECENDO A ALMA E DANDO NOVO SENTIDO À CONVIVÊNCIA

A amizade é uma das formas mais puras de amor que o tempo cultiva. Nasce do encontro, da escuta, da presença e se fortalece nas pequenas partilhas da vida. Na maturidade, esse laço ganha ainda mais significado. “Representa uma conexão verdadeira, livre de interesse e cobranças. Pessoas que conhecem minha essência e eu a delas, que compartilham risadas, silêncio e história”, descreve Célia Queiroz, executiva de negócios audiovisuais.

Ela acredita que o valor da amizade cresce com os anos. “Com os filhos criados e a carreira mais estável, a vida ganha outro ritmo, mais leve, mais nosso. É nesse momento que as amizades se tornam ainda mais preciosas”, acrescenta.

A executiva guarda amigos de mais de três décadas, mas não deixa de abrir espaço para novas conexões. Acredita que as boas amizades não perdem a leveza. “Boas conversas, gargalhadas e descontração são lembretes de que a alegria não tem idade”, diz. Foi com esse espírito que nasceu um dos grupos que ela mais valoriza: a Confraria Publicitária.

“A Confraria começou comigo, com o Flávio Galo e o eterno amigo Merhy Seba — meu conselheiro e mentor. Tínhamos o hábito de almoçar juntos uma vez por mês, trocando ideias sobre a profissão e compartilhando experiências. Um dia, ele sugeriu que convidássemos outros colegas — e assim o grupo cresceu”, lembra Célia.

Hoje, a confraria reúne mais de 50 amigos. “Trocamos informações, apoiamos uns aos outros, fazemos negócios e, claro, nos divertimos. Merhy partiu, mas o legado dele permanece vivo. Ele sempre dizia que deveríamos manter os encontros porque, além de fortalecer amizades, eles nos permitem apoiar uns aos outros em todos os momentos”, conta.

AS JORNALISTAS E OS CAFÉS DE SEXTA-FEIRA

Já para a jornalista Matilde Leone, a amizade vem acompanhada do aroma do café e das boas histórias. Desde 2019, ela e as colegas Rosana Zaidan, Kátia Estevez, Mariângela Gumerato, Carmen Cagno e Silvia Pereira Pelegrina se encontram



Para Célia, a amizade é um porto seguro — feito de lealdade, leveza e boas risadas



Célia Queiroz mantém vivas amizades de décadas e celebra a troca entre gerações como uma das maiores riquezas da vida

AMIZADE EM PALAVRAS

“A amizade para mim é vital. Tenho amigas da época do ginásio e, em todas as fases da vida, contei com a presença delas. Elas vibram com meu sucesso e me dão a mão nas dores e desafios. Parafraseando o poeta Paulo de Sant’Ana: ‘Eu poderia suportar, embora não sem dor, que tivessem morrido todos os meus amores, mas enlouqueceria se morressem todos os meus amigos.’ Essa frase expressa fielmente a importância dos amigos para a minha sanidade e vitalidade.”



**Vera Lúcia Cardozo
Silva Henriques**



“Amizade, para mim, é algo muito gratificante. O ser humano não vive sem amigos; eles são como um elixir para a vida. Tenho o privilégio de ter amigas desde a infância e de várias idades. Com as mais novas, me revigoro; com as mais velhas, troco energia. Tenho grupos de amigas do motoclub, do baralho, da hidroginástica. Esses momentos são sagrados, verdadeiras sessões de terapia. A amizade é um encontro de almas, um remédio para o coração. A vida seria muito chata sem amigos — tudo com amigos é melhor, mais saboroso. Acho que, como Deus é um só, Ele criou os amigos como um presente para nós.”

Doracy Alves da Silva, mais conhecida como Dorinha



No grupo iniciado por jornalistas, cada reunião é um reencontro com o riso, a escuta e a leveza de estar entre amigas



Carmen Cagno sempre leva flores para a anfitriã de algum encontro em casa; o último foi na de Matilde

semanalmente para conversar, rir e celebrar o tempo juntas. “Tudo começou com um café”, conta Matilde. “A Rosana me ligou um dia, marcamos um encontro e ela chamou a Kátia. A conversa foi tão boa que decidimos chamar a Mariângela. Depois vieram a Carmen Cagno e a Silvia. Foi algo que aconteceu naturalmente e, desde então, nos reunimos em algum café da cidade ou na casa de uma de nós”, conta.

O grupo tornou-se um espaço de afeto e partilha. “Cada encontro é uma celebração da amizade. Falamos de tudo — livros, música, saúde, família, lembranças. É uma leveza enorme”, diz Matilde.

As amigas também criaram tradições especiais. “No fim do ano, fazemos um café com amigo secreto de despego: cada uma leva algo que gosta muito e decide desapegar. É divertido ver quem vai receber aquele presente. É um gesto simbólico de afeto e generosidade”, comenta Matilde.

Para ela, o maior valor está em cultivar vínculos verdadeiros. “Em qualquer fase da vida, cultivar e vivenciar amizades é algo muito produtivo e satisfatório. Dá uma leveza enorme. A gente conversa, ri, se apoia e sai dali mais leve. Amizade é um dos maiores presentes da vida”, conclui. ■

UM MERGULHO *em busca de ar*

A PRÁTICA DO YOGA TEM AJUDADO IDOSOS A REDESCOBRIR EQUILÍBRIO, AUTONOMIA E SERENIDADE



Alunos praticam yoga em grupo e afirmam que momento de pausa e respiração também é reencontro com o próprio corpo

Para muita gente, a velhice pode significar uma rotina mais vazia. Os filhos crescem, o trabalho se encerra e o círculo social se estreita. É nesse intervalo, entre o que foi e o que ainda pode ser, que o yoga surge como ferramenta de reencontro com o próprio corpo e com a serenidade. Alongar músculos pode também alongar existências, ampliar a percepção de pertencimento e combater a solidão que tantas vezes se instala sem aviso.

Para Jeanette Paulin Gual, 73, o yoga foi um recomeço. Depois de perder parte da visão, começou a praticar incentivada pela filha. “Sinto uma paz interior. É uma sensação difícil de descrever. Duas vezes por semana eu volto a mim mesma”, relata.

A bancária aposentada Marisa Zanetti Rodrigues, 69, compartilha sensação parecida. “A prática me dá flexibilidade, calma e relaxamento. Aprendi a me desconectar de pensamentos contínuos que me incomodam. É meu momento de

interiorização e conexão com o divino”, afirma.

Já Renata, 63, valoriza os ganhos de segurança. “O yoga ajudou no meu equilíbrio e isso previne quedas. E as mensagens que a professora dá no fim da aula sempre caem certinho no dia em que a gente precisa ouvir”, declara.

“

“O MAIS BONITO É A SOCIALIZAÇÃO: AS ALUNAS CONVERSAM, TROCAM EXPERIÊNCIAS, SENTEM FALTA UMAS DAS OUTRAS. ISSO É TÃO IMPORTANTE QUANTO A PRÁTICA EM SI”



A professora Thaisa Ferraz Fabris acredita que “o yoga ensina a envelhecer com serenidade e a estar bem consigo mesmo”

Para o corretor Artur Botelho, 62, a prática foi um reencontro com a própria história. “O yoga me acalma, me traz clareza e serenidade. Os ganhos mentais e emocionais têm sido transformadores”, diz ele.

A cada postura, cada respiração, há um gesto de retorno ao corpo, à mente e a uma convivência mais leve consigo e com os outros.

A professora Thaisa Ferraz Fabris, com 17 anos de experiência, diz que o yoga é um processo de autoconhecimento que ajuda a envelhecer com serenidade. “Fisicamente, melhora força e flexibilidade. Mentalmente, traz equilíbrio. E o mais bonito é a socialização: as alunas conversam, trocam experiências, sentem falta umas das outras. Isso é tão importante quanto a prática em si.”

O professor David Inácio resume: “O yoga é o pé no chão. Trabalha a mente e o corpo para que o medo e o isolamento deem lugar à confiança. É como a flor de lótus: ela não abre de um dia para o outro, mas uma pétala de cada vez. Assim é o corpo e assim deve ser o envelhecimento”, conclui.

VOLTEI A MIM MESMA

“Comecei em 2013, parei na pandemia e voltei há pouco tempo. Uma filha me incentivou, porque perdi uma visão e ela disse que eu precisava fazer algo. O yoga surgiu assim na minha vida. Os benefícios são muitos, mas o principal é a paz interior. Faço pilates uma vez por semana e yoga duas. É o momento em que me reconecto comigo mesma.”

Jeanette Paulin Gual, 73 anos



EQUILÍBRIO É A PALAVRA

“Pratiquei quando ainda estava na ativa e voltei em 2021. O yoga me dá mais flexibilidade, calma e relaxamento. Aprendi a me interiorizar e a me conectar com o divino. As técnicas de meditação e auto relaxamento me ajudam a silenciar pensamentos que incomodam. É equilíbrio em todos os sentidos. Não pretendo parar.”

Marisa Zanetti Rodrigues, 69 anos

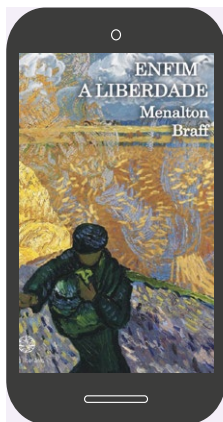
REENCONTRO

“Pratico yoga há quatro meses, mas ela me acompanha desde a infância. Voltei a praticar para lidar com



a ansiedade e encontrar serenidade. É uma pausa necessária. A yoga me traz leveza, presença e clareza mental. Aprendi que cuidar da mente e do coração é tão importante quanto cuidar do corpo.”

Artur Botelho, 62 anos ■

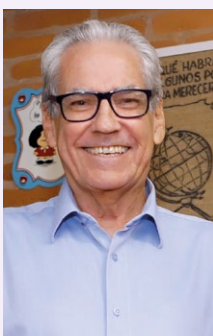


ESSA TAL LIBERDADE

“Convido vocês, leitores, a mergulharem comigo no livro **‘ENFIM, A LIBERDADE’**, do consagrado Menalton Braff, autor de mais de 30 obras e prêmios, entre eles o Jabuti. Renato, o protagonista, é libertado da prisão após anos

de solidão, afastado do ‘mundão’ – como os encarcerados chamam o mundo fora. Livre, leve e solto? Nem tanto! A família, os amigos, a cidade, todos os seus referenciais sumiram, já que o mundão é outro. É preciso refazer caminhos,

porque Renato sai de uma prisão para entrar em outra: a da procura de si mesmo. Vamos embarcar nesse fluxo de consciência e acompanhar sua caminhada?



Luiz Puntel,
professor e escritor

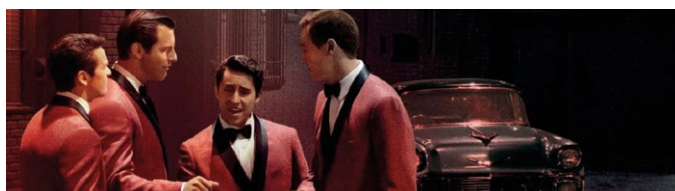


SUSPENSE E REALIDADE

“Prepare-se para uma maratona eletrizante com a minissérie **‘A MELHOR IRMÃ’**, no Prime. Um mundo de traições e ciúmes que revelam a complexa relação de poder entre duas irmãs. O suspense em torno do assassinato de Adam revela segredos obscuros e tensões acumuladas, culminando na grande dúvida: quem matou Adam? As reviravoltas prometem te surpreender! E, para refletir sobre a história recente do Brasil, o documentário sobre Fernando Collor, **‘CAÇADOR DE MARAJÁS’**, é imperdível. Os sete episódios revisitam um período em que corrupção e poder se misturam.”



Piti Meinberg, jornalista produtora e apresentadora do podcast Paradicas



INTEGRAÇÃO DE ESTILOS

“Na Netflix, não deixe de assistir ao filme **‘O TREM ITALIANO DA FELICIDADE’**, de 2024. Uma viagem pelo pós-guerra na Itália, marcada por dificuldades e pobreza no Sul do país. O Partido Comunista leva 70 mil crianças para famílias do Norte, em busca de alimento e educação. Separar-se da mãe e conviver com uma nova família é uma grande lição de vida e amor! No Prime Video, indico o filme **‘JERSEY BOYS’**, que integra drama, musical, Rock e Jazz. A história real de quatro jovens que viveram na música a ascensão e a queda do quarteto The Four Seasons”

Paulo Arruda, gerente do Sebrae Ribeirão Preto e dono do canal de YouTube “Músicas e Suas Histórias”



Desde 1957, a São Francisco Gráfica e Editora tem sido uma referência em excelência Gráfica. Com compromisso inabalável com a qualidade, cada projeto é tratado com atenção única. Nosso objetivo é superar expectativas, não apenas atendendo mas excedendo os mais altos padrões de qualidade. Nossa busca pela excelência é constante. Estamos sempre inovando, aprimorando processos para garantir que cada produto seja uma verdadeira obra-prima.

Para alcançar esse nível de perfeição, contamos com equipamentos de ponta, que nos permitem atingir resultados que impressionam e inspiram.

Junte-se a nós nessa jornada rumo à excelência. Venha fazer parte dessa história de sucesso e qualidade.

PARQUE GRÁFICO

 **Impressão Rotativa**
3.120.000 páginas/h

 **Impressão Plana**
380.000 páginas/h

 **Revistas/Livros Colados**
14.000 exemplares/h

 **Revistas/Livros Grampeados**
37.000 exemplares/h



São Francisco
GRÁFICA E EDITORA

www.saofranciscograf.com.br

Fone: +55 16 2101.4151 | 16 99741.2547

grafica@saofranciscograf.com.br