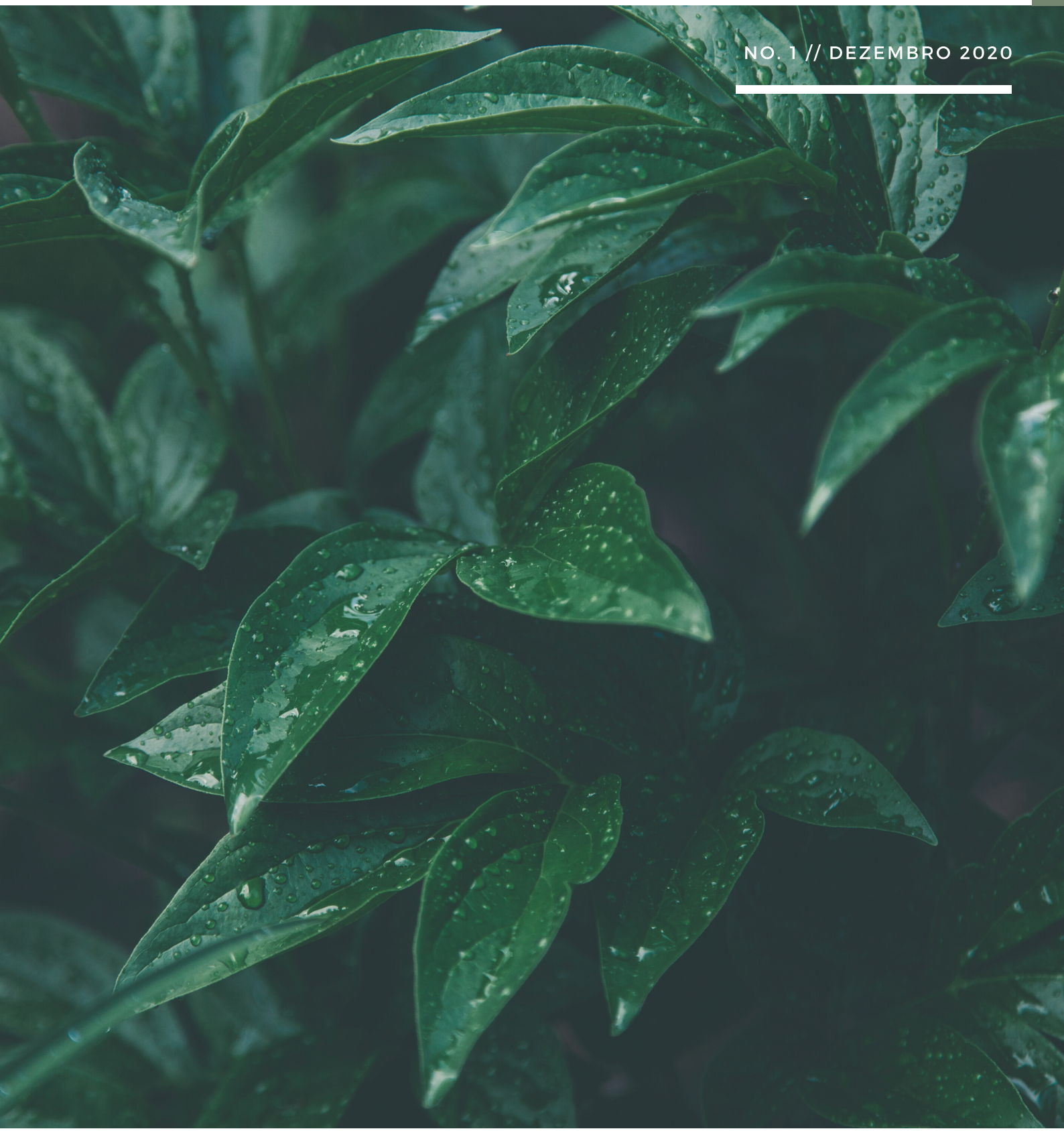
Revista Liberi

SEJA LIVRE PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE

NO. 1 // DEZEMBRO 2020



DIVULGAÇÃO

ÍNDICE

03 SLOW LIVING - DR. ANDRÉ MANOEL

06 A BUSCA PELO CORPO PERFEITO

09 CUIDADOS COM A PELE NO VERÃO

12 RELACIONAMENTO COM O CLIENTE NA ÁREA DA SAÚDE

14 GASTRONOMIA PLANT-BASED

17 MANIFESTO LIBERI

Slow living: ritmo menos acelerado pode trazer benefícios em todas as áreas da vida

TEXTO: SANDRO PAIM

DIVULGAÇÃO

O cotidiano em ritmo acelerado é uma realidade para boa parcela da sociedade, e esse é justamente o ponto de partida do *slow living*. O movimento nos convida a olhar de forma atenciosa para o tempo, dentro e fora de casa. Mas engana-se quem pensa que viver de forma *slow* é sinônimo de lentidão e desinteresse. Ser adepto ao *slow living* significa viver num ritmo saudável, com uma nova percepção de tempo, e não no modo automático.

Ao enfrentarmos uma pandemia, ficou ainda mais claro: passamos por um processo de digitalização acelerado, socializamos com a tela e seguimos produzindo, mesmo que dentro de casa. A longo prazo, os problemas que podem surgir desse ritmo acelerado de vida são muitos, especialmente para quem assume vários papéis e funções no cotidiano.

A desaceleração também passa pelas relações interpessoais, já que o movimento propõe um olhar humanizado sobre quem está ao nosso redor.

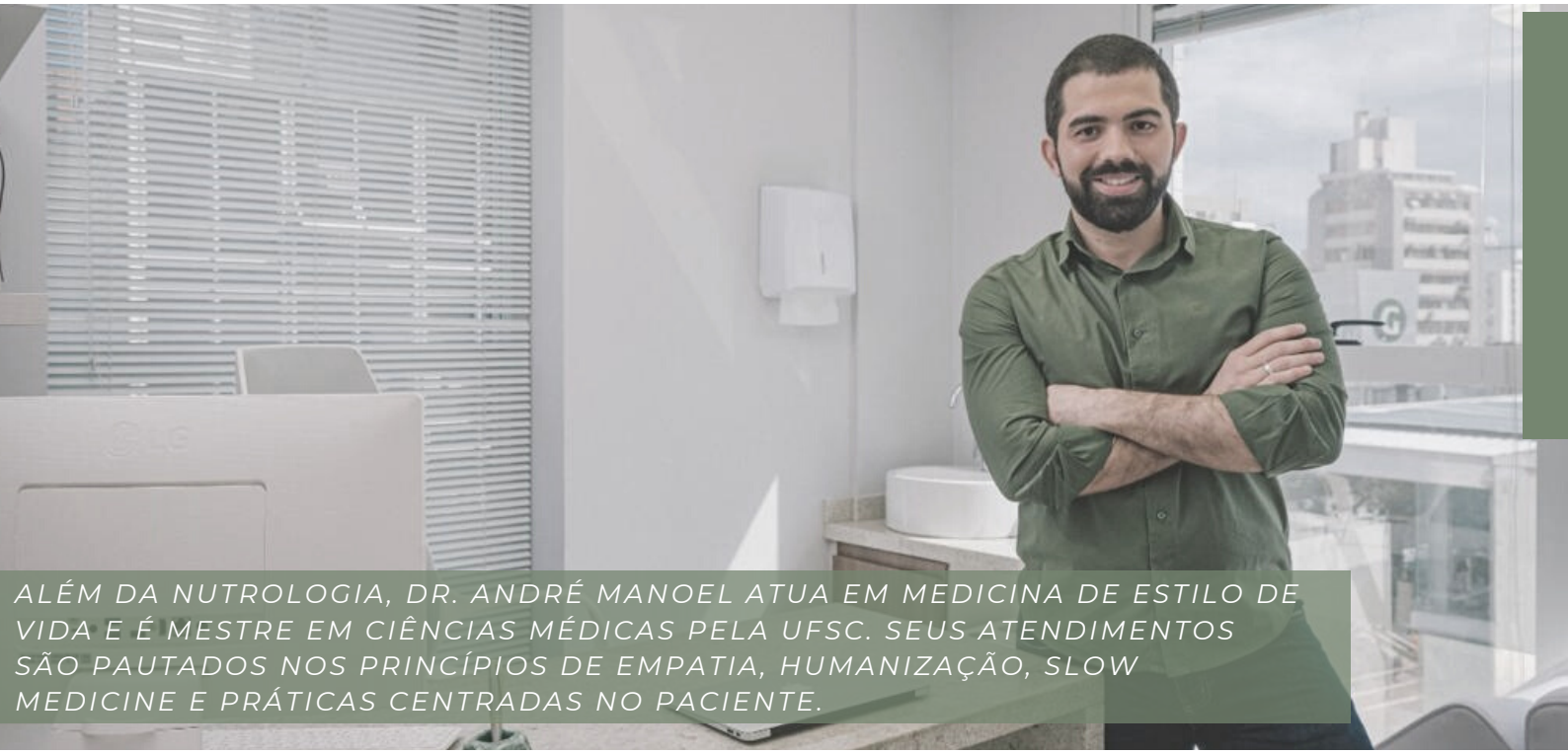
DIVULGAÇÃO

Para o médico que atua em Nutrologia, **Dr. André Manoel**, fundador da Clínica Liberi, *slow living* é sinônimo de saúde. Esse estilo de vida tem como característica ressignificar o estresse, a ansiedade, a pressa e a vida *offline*. Confira a entrevista completa abaixo:

Quais os benefícios você destaca para quem adere ao movimento, considerando sua experiência em consultório?
O principal benefício quando falamos em *slow living* é a saúde, já que o estresse tem se tornado o grande mal do Século XXI. Quando o *slow living* passa a ser uma realidade, vivemos outras prioridades, além do automático. Viver de forma *slow* significa olhar para vida com mais consciência, definindo e executando prioridades que vão além de focar só nos bens de consumo. Todo mundo quer ser mais saudável, mas isso tem que sair do discurso, pois grande parte das pessoas não considera o que envolve essa mudança de comportamento.

Quais as características do *slow living* que são mais difíceis de aplicar considerando nosso estilo de vida cotidiano?
No cenário atual, creio que a pandemia evidenciou o problema que a tecnologia traz. Nos sentimos super expostos e viciados, já que aumentamos o tempo de tela, dormindo e acordando olhando para o celular. Controlar o consumo digital que nos distancia muito do mundo real talvez seja o pulo do gato - não só focar na quantidade, mas na qualidade daquilo que consumimos na internet. Consumir mais o *slow* e menos o lucro, isso faz a pessoa conseguir virar a chave.

A medicina de estilo de vida trabalha muito com prevenção. Qual a importância de adotar o *slow living* antes de esperar um problema grave causado pelo ritmo muito acelerado?
O estilo de vida moderno está muito associado com as doenças crônicas e



ALÉM DA NUTROLOGIA, DR. ANDRÉ MANOEL ATUA EM MEDICINA DE ESTILO DE VIDA E É MESTRE EM CIÊNCIAS MÉDICAS PELA UFSC. SEUS ATENDIMENTOS SÃO PAUTADOS NOS PRINCÍPIOS DE EMPATIA, HUMANIZAÇÃO, SLOW MEDICINE E PRÁTICAS CENTRADAS NO PACIENTE.

PAULINHO SEFTON, DIVULGAÇÃO

transtorno de saúde mental. Então quando passamos a ter um estilo de vida desacelerado, é possível que essa filosofia de vida possibilita a prevenção de doenças crônicas e distúrbios de saúde mental. Esse é, inclusive, um ponto que pode ser ainda mais estudado.

Alguma dica para que a desaceleração não seja mais um peso, uma meta a ser cumprida?

Estruturar o processo. Ninguém acorda e torna a vida *slow*. É um processo longo, que pode ser difícil, mas tem que ser estruturado. Tem que considerar onde a pessoa está e onde ela quer chegar. Simplesmente viver o *slow living* não vai levar a lugar nenhum, é necessário entender quais são suas prioridades. Entender o que, de fato, é mais importante dentro da realidade de cada um, o que faz mais sentido pra vida da pessoa.

O *slow living* surgiu junto com o *slow food*, um movimento que ganhou adeptos ao redor do mundo e começou na Itália nos anos 80. Como você vê a relação desse início com o teu atual propósito de vida e como médico?

O movimento *slow* está ganhando cada vez mais força, inclusive sou adepto ao *slow medicine*, indo um pouco na contramão do óbvio. O médico tem que entender que as pessoas precisam de atenção, cuidado, empatia, que os problemas delas precisam ser resolvidos de fato, independente de ela se encaixar numa caixinha, num diagnóstico. Ela tem dores, queixas, cansaço, desânimo e problemas em geral. E nesse cenário é o médico que é procurado. Então o médico tem que olhar nesse contexto geral e ajudar o paciente a encontrar estratégias e ferramentas para resolver os problemas. Essas ferramentas podem ser medicamentos, suplementos, gestão de estilo de vida, rotinas, hábitos, meditação, etc.

Assim como outras filosofias de vida, o *slow living* pode até parecer que não faz sentido para algumas pessoas. Mas há um contraponto. “Como médico, acredito que cada pessoa pode encontrar ferramentas para melhorar diversas áreas da vida”, complementa.

CORPO PERFEITO?

Autoconhecimento pode ser o caminho mais fácil para atingir metas em busca do equilíbrio

TEXTO: SANDRO PAIM

O modelo de corpo ideal projetado por uma boa parcela da sociedade acaba trazendo transtornos psicológicos para homens e mulheres. Os padrões existem desde sempre num contexto de sociedade, mas com certeza a mídia tem grande influência nos tipos mais valorizados, sobretudo no ocidente. Conceitos de beleza e subjetividades à parte, o corpo ideal é aquele que está numa condição saudável.

A busca por objetivos inalcançáveis sobre o próprio corpo pode ser perigosa, resultando em transtornos e disfunções. Na estação mais quente do ano, especialmente quando há a necessidade de deixar alguma parte do corpo à mostra - seja na praia ou até mesmo por conta das altas temperaturas - esses gatilhos se tornam mais presentes no cotidiano. É muito comum nos depararmos com anúncios de programas milagrosos para “ter o corpo perfeito para o verão”, por exemplo. A fim de fugir dessas armadilhas, a psicóloga **Bruna Prisco Paraiso** fala com exclusividade para a Revista Liberi sobre a importância do autocuidado durante o ano todo e como repensar esses padrões sociais.

“Se pensarmos na autoestima, creio que é muito importante a pessoa entender o que é um corpo ideal pra ela, e não ficar presa a nenhum padrão. É necessário levar seu biotipo em consideração. Quanto mais a gente cuida do nosso corpo e da questão da saúde emocional, mais as coisas vão fluindo

FOTOS: DIVULGAÇÃO

e mais leve vamos nos sentindo. Não devemos pensar corpo e mente de forma separada, temos que cuidar dos dois para a melhora da autoestima, podendo assim viver a vida com liberdade", destaca Bruna.

Cada pessoa é única, assim como seu corpo. Para quem tem dificuldade de emagrecer, é importante repensar que espaço a alimentação tem ocupado na vida, considerando um contexto geral. "É fundamental identificar gatilhos e disparadores que façam a pessoa buscar o corpo perfeito. Existe a autossabotagem de comer demais, por exemplo. É necessário partir da perspectiva da ação, não ficar tanto no campo das ideias. Ter coerência entre desejo e prática", completa.

Alimentação saudável e exercícios físicos são o ponto de partida para quem quer transformar algumas características do corpo. E isso pode ser feito de forma leve e natural. É algo que poderia ser discutido desde sempre, especialmente quando falamos em educação. "Os pais são exemplos dos filhos. Eles não podem cobrar dos filhos se eles não fizerem. Se não, as crianças não entendem que os pais podem e elas não. O ideal é explicar que a gente é o que a gente se alimenta. Então os pais podem mostrar aos filhos que é legal cultivar o autocuidado desde sempre, contando com um estilo de vida saudável. Podemos pensar no preparo e na apresentação dos pratos, fazendo as crianças entenderem o impacto disso na vida delas", explica.

Quando temos uma mente saudável, possivelmente o corpo estará também, naturalmente. Se há possibilidade de dormir, comer, se exercitar de forma ideal, isso também terá impacto no corpo. "As coisas estão interligadas. Temos que entender o corpo como um contexto. Normalmente, transtornos alimentares têm em comum a necessidade de preencher um vazio. Como a comida que traz afeto, que acolhe. Ela tem esse lado do conforto, mas também tem a parte da culpa. E pode vir em dobro. É comum notar um aumento na barriga logo depois de comer, por exemplo. Então, além de aprender a enxergar o corpo de uma outra forma, é necessário encontrar equilíbrio, que é a chave do sucesso".

DIVULGAÇÃO

Para quem tem dúvidas sobre autoaceitação ou acaba encontrando desconfortos sobre o próprio corpo, a terapia é uma ótima opção. “A gente já pode desmistificar a terapia como necessidade apenas quando tem um problema específico. Temos que pensar nela como um espaço de autocuidado, assim vamos cuidar do corpo também. A psicoterapia está conectada com estilo de vida, incluindo saúde mental”, reforça.

O autocuidado deve nos acompanhar o ano todo, inclusive. Um corpo saudável vai muito além da estética. “Às vezes queremos um corpo que não condiz com nosso biotipo. Isso gera frustração, pois nunca estaremos satisfeitos. E pode levar a um desdobramento como a distorção de imagem, já que, às vezes, outros problemas refletem na forma com que a pessoa se vê. Corpo sarado não é sinônimo de saudável e vice-versa. Considerando a individualidade e o estilo de vida, é importante destacar que o autocuidado começa de dentro pra fora. O que é bom para o outro, pode não ser para mim”.

Bruna Prisco Paraiso é Psicóloga, graduada pela Universidade do Sul de Santa Catarina. Atua como psicoterapeuta na Clínica Liberi, tendo como base para o seu trabalho a Teoria Relacional Sistêmica, atendendo famílias, casais e individualmente.

Veja quais são os cuidados necessários para manter a pele saudável no verão

TEXTO: SANDRO PAIM

DIVULGAÇÃO

A estação mais quente do ano está chegando e, com ela, as atividades ao ar livre acabam ficando mais recorrentes. Por isso, é muito importante reforçar o autocuidado durante o verão, principalmente com questões ligadas à pele. É nessa época do ano que a radiação solar fica mais intensa e aumentam os riscos de queimaduras, irritações e problemas similares. Além disso, um dos principais motivos para reforçar o cuidado nesses dias é o risco do câncer de pele. Há sete anos a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) promove o Dezembro Laranja, iniciativa que faz parte da Campanha Nacional de Prevenção ao Câncer da Pele.

O câncer da pele é o tipo da doença mais incidente no Brasil, com cerca de 180 mil novos casos ao ano. Quando descoberto no início, tem mais de 90% de chances de cura, segundo a SBD. Para se proteger, são recomendados hábitos diários de autocuidado, e eles vão muito além dos acessórios e do filtro solar. A médica dermatologista **Dra. Thaís Furtat** destaca diferentes atitudes para curtir o verão de forma saudável, leve e natural. Confira sua entrevista exclusiva para a Revista Liberi:

Quais as características do protetor ideal e o que mais as pessoas precisam aderir no cotidiano para estarem protegidas no verão?

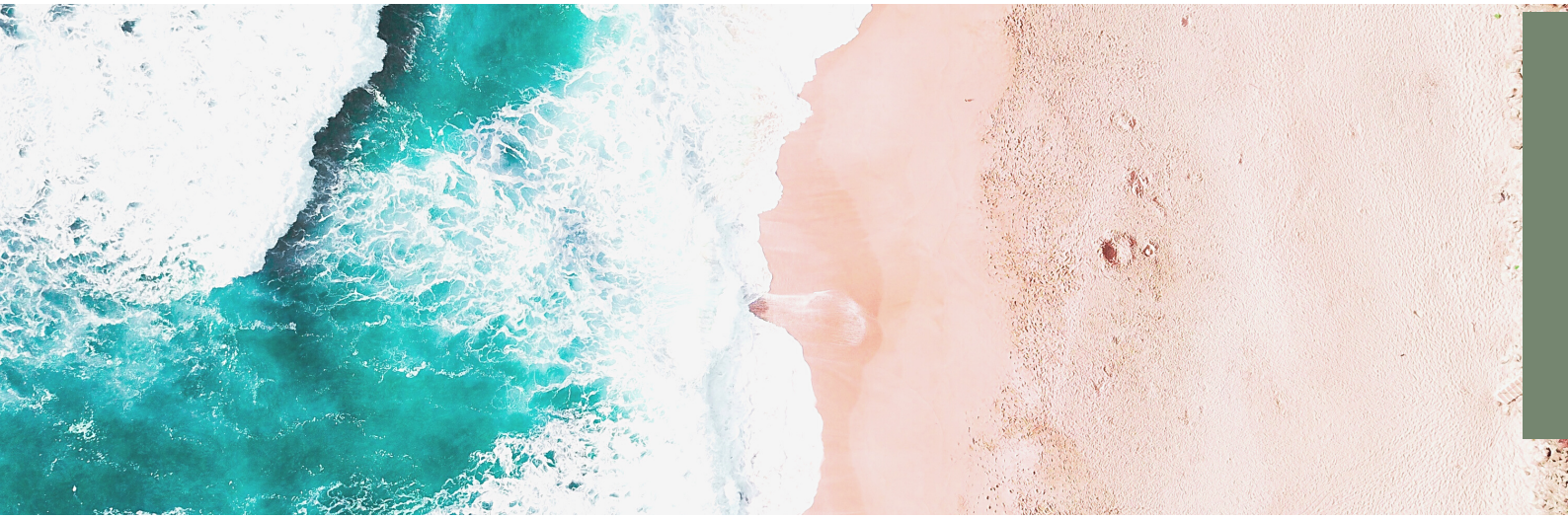
Para quem realiza atividades ao ar livre, recomendo sempre aplicar protetores com resistência à água, protetor em bastão e, por cima, uma cama de FPS alto - não menos do que 50, que protege dos raios UVB. Essa é uma ótima dica para não precisar ficar reaplicando o protetor. Também recomendo a utilização de bonés, roupas com fator de proteção e evitar exposição solar entre 10h e 16h. Muitas pessoas têm me pedido no consultório a proteção da radiação UVA, que está relacionada ao envelhecimento da pele e manchas. Por isso, para quem quer esse tipo de proteção, também precisa olhar para o PPD no protetor solar. Ele é o parâmetro que avalia a proteção do produto contra a radiação UVA. Quanto mais alto, melhor. Também é importante reforçar que a radiação bate na areia e volta, então, mesmo para quem vai à praia e fica na sombra, é necessário tomar medidas protetivas.

Que tipo de cuidados devem ser adotados por pessoas com diferentes características na pele?

Para quem tem pele oleosa, podemos adequar os protetores *oil free*, já que o calor e a umidade vão deixar a pele mais oleosa. Além disso, podemos adaptar o sabonete com componentes que já estejam na formulação e vão deixar a pele menos oleosa durante o dia. Já para quem tem a pele seca e sensível, usar bastante água termal, principalmente depois do banho de mar. Além disso, beber água e aplicar hidratantes corporais.

Quais características da pele os leitores devem observar com mais atenção durante o verão? Alguma das "doenças da pele" podem ficar mais evidentes nessa época do ano?

Tem algumas que são mais comuns, como a dermatite seborreica, por exemplo, que aumenta bastante no verão. Tanto no cabelo quanto na barba, é possível notar mais caspas durante a estação mais quente do ano. Para evitá-la, recomendo banhos mais rápidos e frios, além da utilização de shampoo específico.



DIVULGAÇÃO

O melasma também é bastante comum no verão, uma mancha mais escurecida que surge no busto. Ela precisa de protetor no mínimo três vezes ao dia, já que é exacerbado pelo sol. Essas manchas precisam ser escondidas pelo protetor, além de se fazer necessária uma barreira física, como boné e óculos. O melasma é muito comum, então caso seja observado, é necessário proteger o corpo todo, não só onde tem a mancha.

Já para doenças mais específicas, como o Vitiligo, é preciso reforçar que onde tem mancha, não tem melanina. Por isso, esses pacientes têm que cuidar mais com a radiação solar. Em meio à queimaduras, podem surgir novas manchas de Vitiligo. É preciso estar atento e, em caso de dúvidas, consultar um médico sempre.

Quais suas dicas para manter a hidratação da pele em dia?
Beber bastante água, aplicar água termal, hidratante corporal e protetor solar. Alguns já vem com mais componentes de hidratação, que são especialmente recomendados para essa época do ano.

Peguei um torrão! E agora, como minimizar os danos?
Hidratar muito a pele. Não se expor nos dias subsequentes, principalmente quando descasca. Em alguns casos é necessário anti-inflamatório via oral. A compressa de chá de camomila frio também ajuda. A mensagem que passo é para aproveitar sempre com consciência.

Para os pais leitores, quais cuidados devem ser reforçados com as crianças?
Cuidar a questão da faixa-etária com protetor solar. Para crianças com menos de 6 meses, nenhum protetor solar, só roupa com fator de proteção. Dos 6 meses aos 2 anos, protetor *baby* ou bastão. Acima dos dois anos, qualquer protetor solar *kids*. Como eles brincam na água, tem que reaplicar e acrescentar barreiras físicas, como bonés que protegem até o pescoço, por exemplo.

Agora que você já sabe como curtir o verão de forma segura, é hora de colocar as dicas da especialista em prática. Aproveite!

MÉDICA PELA UNISUL, DRA. THAIS FURTAT É DERMATOLOGISTA PELA SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DE PORTO ALEGRE. DURANTE A FORMAÇÃO, REALIZOU ESTÁGIOS COMPLEMENTARES NO SERVIÇO DE DERMATOLOGIA CLÍNICA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO E NA CIRURGIA DERMATOLÓGICA DA SANTA CASA DE CURITIBA. É MEMBRO DA SBD E ATUA NAS DIVERSAS ÁREAS DA DERMATOLOGIA.

DIVULGAÇÃO

Investir em relacionamento com o cliente na área da saúde pode ser a chave para o sucesso

TEXTO: SANDRO PAIM

O conceito de Marketing que diz respeito à conexão de uma empresa e seus consumidores, considerando todas as interações, pode transformar qualquer negócio. A importância do relacionamento com o cliente é muito levada a sério na Clínica Liberi, onde a informação e a empatia estão em primeiro lugar. É por esse caminho que a marca busca satisfazer e manter um vínculo com o paciente.

Com a ajuda da Gerente de Relacionamento **Silvia Breda**, listamos algumas boas práticas que podem ser adotadas em negócios da área da saúde. Acompanhe!

Empatia e acolhimento:
Essa é uma das principais questões quando falamos em relacionamento com o cliente. Entendemos que o paciente não precisa ser cuidado apenas dentro do consultório, mas fora dele também. Então o cuidado é trabalhado desde o primeiro contato. A resposta rápida também ajuda no diferencial de atendimento, nos dedicamos muito a isso. Quando chega um questionamento ou solicitação de remanejamento, mesmo que não tenhamos a resposta de imediato, conversamos e informamos que iremos em busca e, em breve, entraremos em contato. Ou seja, informação em primeiro lugar.

Atenção aos detalhes:
Buscamos proporcionar ao cliente desde o momento da chegada, passando pelo atendimento e até após a consulta. É importante que o cliente saiba que está sendo visto, cuidado. Passamos para eles que a gente se importa, realizando um atendimento humanizado.

Comunicação e organização:
Boa comunicação é fundamental. Ela deve ser clara, ágil, cordial e humanizada. Muitos pacientes chegam com o dever de casa feito, com perguntas específicas. O cliente é cada vez mais questionador e tem cada vez mais informações disponíveis. Entender isso é fundamental para que o diálogo seja totalmente satisfatório. Outro ponto fundamental é a organização das informações: reuní-las em um mesmo local e tê-las bem detalhadas nos poupa tempo e ajuda no impacto do resultado de atendimento.

Observar e otimizar processos:
Quando iniciamos o atendimento com cordialidade e de forma clara, o cliente já se sente acolhido. Esse tipo de observação do negócio é muito importante, já que vai basear a otimização dos processos de atendimento. A grande maioria dos pacientes já aparece com uma dor, que não precisa ser física. Com sensibilidade conseguimos promover muitas mudanças na vida dele. Mesmo os que vêm e que passam por nós apenas uma vez recebem a mesma atenção.

Não causar desconfortos:
A pesquisa de satisfação é uma boa forma de medir a qualidade do atendimento. Na Clínica Liberi utilizamos essa técnica, porém, o excesso de mensagens pode resultar num problema. Dessa forma, não ficamos insistindo, já que não queremos causar nenhum tipo de desconforto. Já temos um posicionamento pré-determinado e seguimos inovando em nossos processos, sempre com bom senso e deixando o paciente à vontade para responder ou não.

Apesar da existência de desafios, o relacionamento com o cliente é um grande aliado das empresas, especialmente na área da saúde, onde a confiança é fundamental. Na Clínica Liberi estamos sempre abertos ao diálogo e disponíveis para dúvidas ou sugestões. Criar laços efetivos com os pacientes não só está em nosso DNA como faz parte do nosso propósito.

BACHAREL EM SERVIÇO SOCIAL PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, SILVIA BREDA DEDICOU SUA CARREIRA ÀS ÁREAS ADMINISTRATIVAS, FINANCEIRAS E DE GESTÃO DE PESSOAS. EM 2020 ENTROU PARA O TIME DA CLÍNICA LIBERI, AGREGANDO AINDA MAIS PARA A EXPERIÊNCIA DOS PACIENTES.

PLANT-BASED

Entenda o real objetivo da dieta *plant-based* e seu impacto na saúde

TEXTO: SANDRO PAIM

Uma dieta baseada em alimentos na sua forma mais pura, diretamente da natureza: essa é a *Whole Food Plan-Based Diet*, que pode ser traduzida para "dieta à base de alimentos vegetais integrais". Com adeptos ao redor do mundo, essa filosofia de vida vem ganhando cada vez mais espaço em terras tupiniquins. Como em qualquer tipo de alimentação, os benefícios para a saúde dos adeptos dependem da qualidade e da adequação nutricional da dieta. Para desdobrar esse tema, a nutricionista **Laís Di Foggi** concedeu uma entrevista exclusiva à Revista Liberi. Confira!

Ao seguir uma alimentação plant-based sem informação adequada e orientação nutricional, há grandes chances de ter deficiência de alguns nutrientes essenciais como proteínas, vitamina B12 e ômega-3.

Além disso, ter acompanhamento de um profissional que faça uma orientação individual tem grande importância. Cada indivíduo é único dentro das suas necessidades e particularidades, e isso se aplica para todos os tipos de alimentação, seja *plant-based* ou não. "Não existe dieta perfeita ou milagrosa, existe uma alimentação ideal para cada indivíduo", declara Di Foggi

A dieta, se feita de forma equivocada, pode causar a deficiência de nutrientes importantes. Quais os erros mais comuns nesse cenário e como evitá-los?

O erro mais comum é a inadequação de proteínas. Grande parte das pessoas que

FOTOS: DIVULGAÇÃO

decidem seguir uma alimentação *plant-based* sem orientação de um nutricionista, acabam consumindo uma quantidade menor de proteínas do que realmente precisam. Se basear em informações sem fundamentos na internet é algo bem comum hoje em dia e pode ser muito arriscado quando o assunto é saúde. Quem nunca escutou que cogumelo é fonte de proteína, não é?!

O que dirias para quem busca esse tipo de dieta para emagrecer? É esse o real objetivo?

O foco da alimentação *plant-based* não é a perda de peso, mas sim a saúde do corpo e da consciência.

Quais os principais benefícios de cortar o consumo de industrializados?

Deixar de consumir alimentos industrializados diminui significativamente os processos inflamatórios no corpo. Essas inflamações são responsáveis por inúmeras doenças e queixas presentes no dia-a-dia das pessoas, como indisposição, desatenção, dores de cabeça, problemas intestinais, intolerâncias, depressão.

Quais suas dicas para deixar o cotidiano desse tipo de dieta mais prática?

1. Faça uma lista de compras semanal;
2. Tenha sempre um dia da sua semana destinado a ir à feira/mercado;
3. Higienize as folhas e vegetais assim que chegar da feira e já separe em refratários na geladeira;
4. Tenha um dia para cozinhar. Comece pelo mais demorado. Por exemplo: arroz integral, leva mais tempo para cozinhar (40/50 min), assim, já deixe de molho em água filtrada um dia antes para facilitar seu cozimento e ajudar na digestão, no dia prepare uma grande panela. Se quiser acrescentar mais proteína vegetal, adicione ervilhas congeladas ou lentilha/feijão e já faça tudo junto. Tempere de forma simples, com sal, alho, pimenta e azeite de oliva. Pronto! Depois, é só congelar.
5. Deixe proteínas versáteis à sua disposição: hambúrgueres vegetais, almondegas vegetais, grão-de-bico *crispy*, faláfel, homus.

Criar uma relação consciente a respeito da alimentação é o que vai definir a qualidade e a liberdade no estilo de vida. O alimento é uma forma de cura!

LAÍS DI FOGGI É NUTRICIONISTA PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, PÓS GRADUANDA EM NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL E ORTOMOLECULAR PELA FAPAES. ACREDITA NO PODER DA CURA E DE PREVENÇÃO DOS ALIMENTOS. É CONTRA RADICALISMOS E VALORIZA O PRAZER EM COMER.

DIVULGAÇÃO

BUDDHA BOWL COM FALAFEL E MOLHO DE AVOCADO

Ingredientes para montar o *bowl*:
Falafel de grão-de-bico
1 punhado de rúcula
1 punhado de tomate cereja *confit* (assar com azeite)
1 punhado de cenoura ralada
1 punhado de couve flor assada com açafrão e tahine
3 colheres de sopa de quinoa vermelha cozida
1 colher de sopa de sementes de abóbora tostadas
Molho de abacate

Como fazer o falafel
ingredientes:
1 xícara de grão-de-bico + sal a gosto + cúrcuma + orégano + pimenta síria + 4 colheres sopa de aveia em flocos.

Cozinhar 1 xícara de grão-de-bico na panela de pressão por 10 minutos. Temperar com as especiarias. Triturar no *mixer* até virar uma pasta. Depois, misture 4 colheres de sopa de aveia em flocos. Modele o falafel na forma. Asse por 25 minutos a 180 graus.

Molho de abacate: bater no *mixer* ½ avocado com ½ limão, sal e pimenta preta a gosto. Monte e enfeite o *bowl*, adicione o molho e coloque as sementes de abóbora por cima.

Bom apetite!

NOSSO MANIFESTO

Não precisamos começar falando sobre como os padrões de beleza e ideais de saúde que vemos por aí são perversos e totalmente desconectados da realidade - isso todo mundo já sabe. Mas, então, por que continuamos vivendo em um constante paradoxo de criticar esse movimento e, ao mesmo tempo, buscar o "corpo ideal"? Quem decidiu que aspectos externos podem revelar o que realmente importa? E, nesse *looping* infinito, quando nós paramos para respirar e focar no que se passa no lado de dentro? Quem disse que o que serve "para todo mundo" cabe em você?

A **Liberi** foi criada com a missão de mostrar aos seus pacientes como, de fato, quebrar essa roda. Mostrar como a preocupação com a saúde vai muito além dos assuntos da moda é nossa missão. Mudar sua relação com seu próprio corpo construindo uma nova dinâmica de vida é o nosso caminho.

Nós acreditamos que nossos pacientes precisam ser livres.

Livres para se libertarem das amarras das fórmulas prontas e entrarem em uma jornada de autoconhecimento e da busca do que faz real sentido para si.

Livres para não sofrerem na hora de se alimentar porque sabem equilibrar prazer e saúde.

Livres para não acreditarem em tudo o que todos dizem e seguirem o caminho que seu próprio corpo fala.

Livres para serem mulheres que confiam na sua médica e encontram o cuidado que seu corpo merece.

Livres para cuidarem da saúde dos seus filhos mesmo antes de nascerem e decidirem o melhor caminho de trazê-los para junto de si.

Livres para sentirem orgulho de sua pele e valorizar seus melhores traços.

Livres para absorver o que faz bem e drenar o que for necessário.

Livres para interpretarem as mensagens do seu corpo e não normalizarem a dor.

Livres para encararem o seu universo interior e desatar os nós que os impedem de seguir em frente.

Livres para serem saudáveis em todos os sentidos e confiarem na medicina para isso.

Livre para se cuidarem hoje, agora, e não esperarem ficar doentes para isso.

Livres para terem saúde.

Livres para terem identidade.

Livres.

Esse é o sonho da **Clínica Liberi**. Conte conosco na jornada de ser livre para ter saúde sendo você.