

MENTE SÃ, CORPO SÃO



Projeto Ambulatório de Possibilidades da Trama Terapêutica é uma das soluções para quem coloca o bem-estar em primeiro plano. Primeira edição será em fevereiro.

P.2

Zona Oeste

Terapias do Projeto Ambulatório de Possibilidades a preço popular

Práticas Integrativas e Processos Corporais de Access prometem deixar corpo e mente sãos

Mente sã, corpo sã. Baseado neste mantra, muitas pessoas buscam a saída para as dores e o estresse no dia a dia sem, no entanto, saber onde procurar ajuda para solucionar os dilemas do cotidiano. Uma alternativa é o Ambulatório de Possibilidades da Trama Terapêutica - uma ideia de terapeutas de diferentes áreas que colocam o bem-estar do indivíduo em primeiro plano e que com esta iniciativa desejam que diferentes terapias cheguem até o público que não tem acesso.

A primeira edição do evento, mensal, será realizada no dia 6 de fevereiro, das 9h às 16h. Nesta data, haverá uma equipe de profissionais de Prática Integrativas e Complementares (PICS), que ministrará o Processos Corporais de Access, com agenda aberta para atendimento ao público, no Salutaris Espaço Terapêutico, em Jacarepaguá.

Na ocasião, quatro terapeutas irão oferecer Auriculoterapia, Quick Shiatsu, Reflexologia Podal, Ventosaterapia, Florais (Bach e Minas), Radiestesia, Barra de Access e outros processos corporais, como Facelift, MTVSS, Supressão de Células Gordurosas, Mimetização Biomimética, entre outras ferramentas.

O evento seguirá todos os protocolos sanitários necessários à segurança dos clientes e equipe. Os preços das consultas variam entre R\$ 50 e R\$ 100 e o agendamento deverá ser feito previamente-



FOTOS DIVULGAÇÃO

técnicas em alguns serviços públicos como parceiras aos tratamentos da medicina convencional.

A psicóloga Luciana Guedes também pontua outros processos corporais que têm conquistado espaço no setting de cuidados: “Os processos corporais de Access. Um deles, muito divulgado, são as Barras de Access. Tal técnica trabalha com toques sutis em 32 pontos localizados em nossa cabeça, responsáveis por pontos de vista fixos e geradores de padrões comportamentais e reações programadas. Ao serem tocados, produzem mudanças nas ondas cerebrais, favorecendo o acesso à consciência, liberando o fluxo energético acumulado”, diz.

O projeto terá vários tipos de terapia a preços bem acessíveis para os clientes



A Barras de Access trabalham em 32 pontos na cabeça e favorecem o acesso à consciência, liberando o fluxo energético

LUCIANA GUEDES, psicóloga

te através do WhatsApp (21) 989926158. O Salutaris Espaço Terapêutico fica localizado na Estrada dos Bandeirantes, nº 1430 - salas 202 - 204, em Jacarepaguá.

As práticas integrativas e complementares são abordagens terapêuticas que atuam como prevenção e tratamento para diversos tipos de transtornos, sejam físicos ou emocionais. Já se tem comprovação científica destes benefícios. Inclusive, o SUS disponibiliza tais



Restaurante Up Lounge sofre com a queda de público durante a pandemia

Proprietárias de um dos points da Barra da Tijuca tentam manter o estabelecimento

As irmãs e sócias Alexandra e Anna Paula Fernandes abriram as portas do Restaurante Up Lounge há 17 anos, na Barra da Tijuca. O espaço recebia diariamente 180 pessoas em média, mas esse número caiu para 30 atualmente, em função da pandemia da Covid-19. Batalhadoras, as proprietárias lutam para não fechar o estabelecimento e falam das dificuldades para mantê-lo aberto em um cenário em que muitos tiveram que fechar as portas.

“Diariamente recebíamos quase 200 pessoas para almoçar conosco, pois o restaurante só funciona durante o dia. Atendemos, principalmente, empresários e pessoas da redondeza, mas, com a pandemia, alguns perderam o emprego e muitos outros estão de

home office, o que fez com que nosso movimento do almoço caísse de forma exorbitante”, lamenta Anna.

“Fomos muito afetados, ficamos meses fechados, onde muitos faliram por falta de investimento e auxílio durante uma época tão difícil, mas conseguimos nos manter de portas abertas depois que liberaram restaurantes, o problema agora é a dificuldade de clientes da redondeza, já que a maioria está trabalhando em casa”, frisa Alexandra.

Incansáveis, as duas revelam que tentaram se reinventar através de plataformas de delivery. “Quando estava proibido restaurante, nós tentamos através das plataformas de delivery, porém encontramos outro problema. As pla-



FOTOS DIVULGAÇÃO

De 200 clientes por dia, movimento no Restaurante Up Lounge caiu para apenas 30: portas seguem abertas para o público



taformas te limitam quanto à área de atendimento”, continua Alexandra.

Anna, porém, apresenta outro empecilho. “As plataformas também nos restringem na questão de atrativos para clientes. Se colocamos entre-

ga grátis, eles nos cobram, ainda assim, um percentual de entrega. Os restaurantes maiores têm destaque maior na plataforma, e daí por diante. Nós trabalhamos com todo tipo de público e temos preços acessíveis desde o funcionário

até o empresário, não conseguiríamos manter o nosso custo trabalhando com delivery e desistimos”, diz.

De olho no futuro e confiantes de que a situação vai mudar, elas têm a receita para continuar fazendo comidas saborosas: o amor! “Hoje avaliamos muito o custo e benefício, tanto para a casa quanto para o cliente. Tiramos o máximo que pudermos da química. A comida é feita todos os dias. Os grelhados e o peixe frito são feitos na hora. Não fazemos estoque, principalmente das proteínas. Essas são compradas na medida para que não fiquem armazenadas mais de quatro dias”, revela Anna.

Alexandra complementa: “Prezamos pela comida caseira, saudável, aquela feita pela

nossa mãe, nossa avó, nossas tias. Comida afetiva, que nos faz lembrar nossa infância, nossa família... Trabalhar com comida é um desafio pelo cuidado que requer. Se não tem amor e respeito ao próximo, não se atreva!”

Confiantes, as irmãs fazem um convite aos clientes. “Nós acreditamos naquilo em que trabalhamos e no que servimos. Servimos qualidade, sabor e os pratos são feitos com amor. Estamos limitadas durante a pandemia, mesmo trabalhando com todos os cuidados, mas temos certeza de que com esse início da vacinação tudo irá melhorar. Estamos de portas abertas para os clientes. Fica o convite para provar o sabor único que a comida caseira tem”, encerra Anna.