

FEVEREIRO 2023 | EDIÇÃO Nº 18 | NEWSLETTER DIGITAL

IGUATEMI DAILY

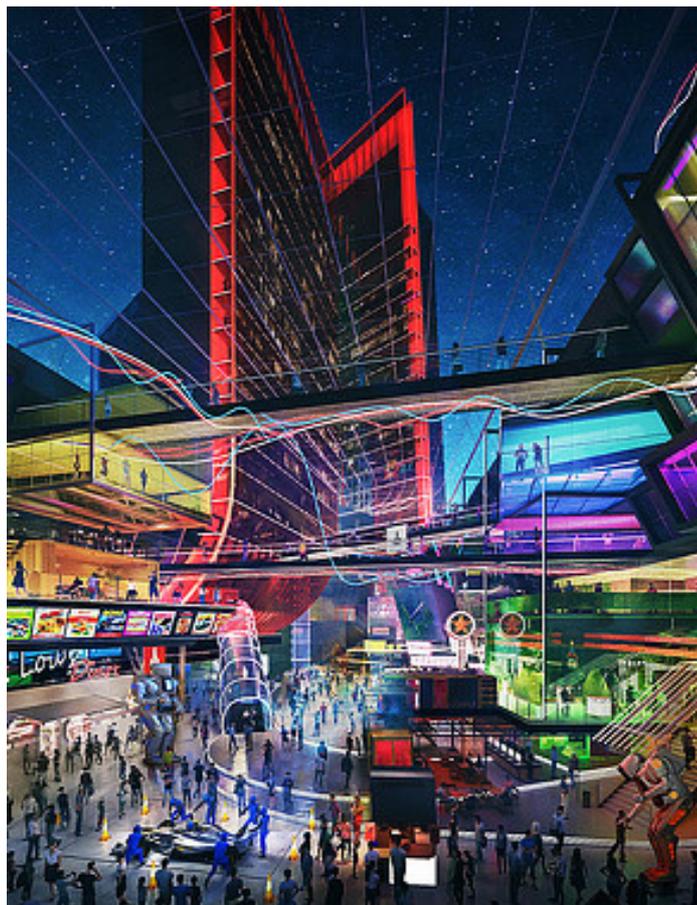


COM AS ENERGIAS RECARREGADAS APÓS AS FÉRIAS, A IMPORTÂNCIA DE MANTER A SAÚDE MENTAL FICA EM EVIDÊNCIA. NESTA EDIÇÃO TROUXEMOS A SELEÇÃO DO FINANCIAL TIMES DE HOTÉIS PELO MUNDO QUE PRIORIZAM O RELAXAMENTO DE SEUS HÓSPEDES, UM NOVO MODELO DE HOSPITALIDADE NO JAPÃO, ALÉM DE UMA CONVERSA COM O FILÓSOFO E PSICÓLOGO VICTOR STIRNIMANN.

EXPERIÊNCIA E IMERSÃO

DECÓR

Levar encantamento para espaços cotidianos. Esta foi a proposta que fez Bob Weis trocar o comando das experiências dos parques temáticos da Disney - onde estava desde 1980 - pela maior firma de arquitetura do mundo, a Gensler. Com mais de 4.000 clientes em todo o mundo e projetos que vão de arranha-céus e estádios a interiores comerciais, a Gensler faz uma aposta ousada na retomada pós-pandemia das experiências IRL. Weis - que fez história na Imagineering, unidade da Disney que reúne os engenheiros e criadores dos parques temáticos da empresa - será líder global de design imersivo e de experiência da Gensler. "Agora, mais do que nunca, à medida que emergimos da pandemia global, as pessoas desejam experiências atraentes, autênticas e viscerais nos lugares onde vivem, trabalham e se divertem", afirma Andy Cohen, co-CEO da empresa de arquitetura.



BOB WEIS CHEGA À GENSLER. (FOTO: MERCIÉ GHIMIRE)

O FUTURO FLUTUA

INOVAÇÃO

Diante das preocupações relacionadas ao aumento do nível dos oceanos, um grupo de visionários está propondo que a humanidade faça as pazes com a realidade e passe a viver sobre as águas. A empresa italiana Luca Curci Architects e o time britânico Tim Fu Design - com uma mãozinha da inteligência artificial - publicaram sua proposta ecológica para uma cidade sustentável flutuante que será capaz de abrigar 50 mil habitantes. Com uma série de curvas, estruturas lisas, esferas com telhados em teia e um espaço urbano circular, a comunidade Floating City contará com 25 acres de plataformas interconectadas. Além disso, a cidade será autossustentável e 100% verde, apostando em uma comunidade mais saudável e conectada com a natureza.



DECORAÇÃO EM CURVAS. (FOTO: FINANCIAL TIMES)

PARA SE SENTIR BEM

BEM-ESTAR

Da Noruega até os Himalaias, 2023 é o ano dos destinos focados no bem-estar, seja com praias paradisíacas, banhos revigorantes ou spas inovadores. Essa matéria do Financial Times reúne cinco destinos e hotéis com spas que estão indo além para relaxar seus hóspedes. Na seleção do FT estão o spa do Lux* Resorts nas Ilhas Maurício; um complexo de sauna e banhos relaxantes no The Well Spa, em Oslo; a expansão para um sexto sentido com terapias holísticas nos Himalaias; um centro de bem-estar que combina tecnologias detox e terapias vibro-acústicas na Casa de Campo, na República Dominicana; e as famosas águas termais de Bath, na Inglaterra, comemoradas por três semanas no "festival of wellbeing". Nos quatro cantos do mundo, o que não falta são destinos para relaxar.



SAUNA TROPICAL NO THE WELL, OSLO. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

UM BANHO DE NATUREZA

VIAGEM

O designer e fotógrafo britânico Shouya Grigg está em busca de criar uma nova forma de hospitalidade japonesa com a sua propriedade, Shiguchi. Com cinco vilas compostas de casas tradicionais chamadas kominkas, localizadas na ilha de Hokkaido, a junção entre o antigo e o contemporâneo cria um ambiente único em harmonia com as paisagens naturais. Cada vila possui acesso a um espaço de águas termais privativo que dá ao hóspede a oportunidade de relaxar observando diretamente a floresta em volta da propriedade. Dando um novo sentido à expressão "forest bathing" - banho de floresta -, o destino que abriu silenciosamente durante o isolamento em maio de 2022 oferece uma oportunidade de fuga da realidade caótica que vivemos.



ÁGUAS TERMAIS PRIVATIVAS DAS VILAS. (FOTO: DIVULGAÇÃO)



DE QUE FORMA VOCÊ PENSA?

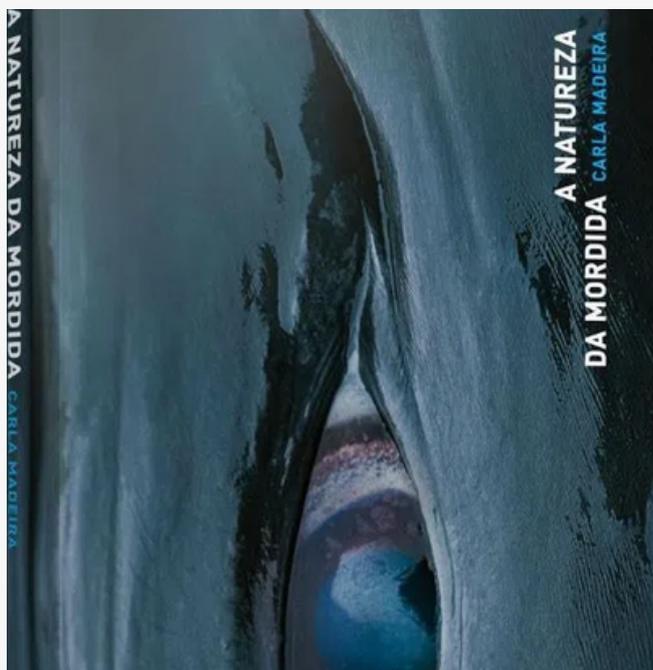
COMPORTAMENTO

Para além da pluralidade nos conteúdos dos nossos pensamentos, existem também diferentes formas de pensar. E os mistérios sobre nossos processos mentais são mais do que podemos imaginar. Essa matéria da New Yorker traz uma reflexão sobre as nuances na maneira como pensamos. Há quem produza imagens claras quando, durante uma sessão de meditação, o instrutor descreve um cenário ideal para se visualizar. Outros, por mais que tentem, acabam reunindo apenas uma ideia vaga sobre aquele lugar mágico, sem conseguir compor nenhuma imagem visual clara. Isso porque cada mente opera de um jeito. O desafio é saber exatamente como isso impacta a vida de cada pessoa – afinal, ninguém tem como decifrar como outra cabeça funciona. Mas e você, sabe como pensa?

ESPAÇO AO NOVO

ENTRETENIMENTO

Para regar esse começo de ano com conteúdos interessantes e relevantes, trazemos três exemplos de inovação dentro do universo do entretenimento. Seja com a aposta de uma série randômica e ousada pela Netflix, pela escrita humana e singular de uma das maiores vozes da literatura brasileira contemporânea, ou então por um podcast que tem como objetivo claro e "simples" nos ajudar a viver uma vida mais feliz, aqueles que inovam nos inspiram a começar o ano com o pé direito.



CAPA DE "A NATUREZA DA MORDIDA", DE CARLA MADEIRA

SÉRIE

A SÉRIE DE AÇÃO CALEIDOSCÓPIO, DA NETFLIX, MOSTRA A TENTATIVA DE UM ROUBO ELABORADO, MAS COM UM DETALHE: OS EPISÓDIOS NÃO TÊM UMA ORDEM ESPECÍFICA. PARA CADA USUÁRIO DA PLATAFORMA, É MOSTRADA UMA SEQUÊNCIA DIFERENTE DE EPISÓDIOS, SENDO O CAPÍTULO FINAL A ÚNICA CONSTANTE, PROPORCIONANDO UMA ESPÉCIE DE QUEBRA-CABEÇA PERSONALIZADO PARA OS CORAJOSOS QUE SE ATREVEREM A MERGULHAR NESSA HISTÓRIA.

LIVRO

EM SEU TERCEIRO LIVRO, "A NATUREZA DA MORDIDA", A BEST-SELLER BRASILEIRA CARLA MADEIRA RETOMA SEU INTERESSE PROFUNDO PELOS CONFLITOS HUMANOS EM UM ROMANCE NO QUAL AS PERSONAGENS COLOCAM O LEITOR DIANTE DE QUESTÕES UNIVERSAIS COMO A INCONDICIONALIDADE DO AMOR E A FORÇA DO DESEJO, DA CULPA E DO ESQUECIMENTO.

PODCAST

A TERCEIRA TEMPORADA DO PODCAST DE ARTHUR BROOKS TRAZ REFLEXÕES SOBRE A FELICIDADE E O AJUSTE DE EXPECTATIVAS: O QUE FAZER QUANDO ELAS NÃO SE TORNAM REALIDADE? UMA PARTE IMPORTANTE DA FELICIDADE É ACEITAR QUE NEM SEMPRE AS COISAS SAIRÃO COMO O ESPERADO, E PARA ISSO, ESSES EPISÓDIOS NOS GUIAM COM DADOS E REFLEXÕES PARA O CAMINHO DE UMA VIDA FELIZ.



JENY HOWORTH PARA SIMONE ROCHA, 2019. (FOTO: GETTY IMAGES)

ONDA PRATEADA

MODA

Parece que as marcas finalmente estão abraçando a ideia de que mulheres de todas as idades querem se ver em anúncios. Uma demanda astronômica por modelos mais velhas - mulheres no auge dos seus 60, 70, 80 e até 90 anos - está pintando a indústria de prateado. Algumas são celebridades já conhecidas, mas, cada vez mais, ganham a cena mulheres comuns que jamais imaginavam entrar no mundo da moda. Essa é uma mudança importante dentro de uma carreira que, até pouco tempo atrás, colocava os trinta anos como a idade da aposentadoria. Essa onda é com certeza inspiradora e, no final das contas, destaca um marketing que representa o público alvo da indústria: são as mulheres mais velhas que possuem o maior poder de compra.

DE OLHO NOS TAPETES

MODA

Conforme Hollywood entra na tão esperada temporada de premiações, estilistas e especialistas começam a perceber e projetar as maiores tendências para o ano. Em 2023, podemos esperar a volta do estilo "old hollywood", com linhas limpas e silhuetas estruturadas; uma mudança do rosa para o azul, além de outras cores vivas bastante comuns em períodos de crise; peças vintage e reutilizadas, ressaltando a importância de pensar nos impactos da moda para o planeta; e a saída do bodycon, com suas peças justas e estruturadas, para dar lugar ao boudoir, um estilo sexy mais livre e fluido. Além disso, estamos observando silhuetas brilhantes, tons de roxo sonhadores, vermelhos impactantes, tons pastel fantásticos, e fendas ousadas.



TENDÊNCIAS PARA O TAPETE VERMELHO. (IMAGEM: BRITISH VOGUE)

COMO ANDA SUA SAÚDE MENTAL?

UM BATE-PAPO COM O PSICÓLOGO VICTOR STIRNIMANN



VICTOR STIRNIMANN (ACERVO PESSOAL)

As discussões sobre a nossa saúde mental têm ganhado cada vez mais espaço na nossa sociedade, principalmente com a pandemia. Para marcar esse começo de ano com uma conversa sobre esse tão importante tema e as suas diferentes esferas e nuances, recebemos Victor Stirnimann, filósofo pela USP e doutor em Psicologia Junguiana pelo Jung Institut de Zurich, na Suíça, com mais de 30 anos de experiência clínica. Seu projeto mais atual é a Casa Õ, consultoria criativa que promove experiências imersivas, inspirando mudanças de hábitos e padrões mentais e buscando uma maior integração das consciências individuais e coletivas.

_ Mesmo antes da pandemia, a saúde mental no mundo todo já mostrava sinais de deterioração. O que de tão nocivo no nosso estilo de vida vinha ocasionando esse declínio, na sua opinião? A proliferação das redes sociais, o modelo de trabalho, a urbanização da população mundial, por exemplo?

Os excessos da vida moderna sempre criaram enormes desequilíbrios em nossa psique, e isto vem acontecendo há mais de um século, foi assim aliás que se desenvolveram a psiquiatria e a psicanálise. Pouco contato com a natureza, solidão, nossa própria identidade reduzida a atividades repetitivas, tudo isto já era fonte de problemas na Viena

de Freud. Acho importante ter clareza de que o uso da expressão “saúde mental” andou sofrendo uma mutação nos últimos tempos. No passado, falávamos nisto apenas em referência à presença ou ausência de transtornos mentais, daqueles catalogados em manuais de psiquiatria. Nos dias de hoje, porém, “saúde” deixou de ser apenas ausência de doença, passando a ser um estado que podemos e devemos cultivar, às vezes até de modo pouco realista. Por isso, é complicado saber se de fato já estávamos ficando menos saudáveis mentalmente nos últimos anos, ou se foi o nosso olhar sobre o assunto que ficou aos poucos muito mais exigente e consciente.

_ Durante a pandemia a gente teve relatos de solidão, mortes, separações. Passamos por provações e sofrimentos dos mais variados. A gente teve algum saldo positivo com a pandemia? Algum aprendizado que tenha sido notado em escala?

A pandemia foi o primeiro evento na história que gerou uma reação e adaptação global. Em poucas semanas, a vida da maior parte da humanidade foi profundamente alterada, num primeiro ensaio do que poderão ser, no futuro, outras ações que dependem de coordenação em escala global. Somente assim, trabalhando todos juntos, teremos chance de administrar com algum sucesso os problemas maiores que nos esperam. Outro aprendizado importante: é possível adaptar, mudar rápido, e algumas mudanças são mesmo para melhor – o que teríamos feito sem esta nova possibilidade de trabalhar online?

_ Você acha que as pessoas ficaram mais ou menos espiritualizadas a partir desse episódio traumático que foi a pandemia?

Você nota um aumento na busca por recursos como a religião, outras formas de cura?

Os últimos anos trouxeram à tona uma realidade básica: não estamos no controle, somos extremamente vulneráveis, nosso conhecimento e nosso poder tem limites. Esta experiência é uma boa porta de entrada para um crescimento espiritual verdadeiro, mas também pode ser apenas uma busca quase infantil de amparo no invisível, já que o mundo concreto está tão ameaçador. Do ponto de vista psicológico, isto pode ser tanto um amadurecimento quanto uma regressão.

_ Víctor, qual o papel do contexto externo (política, economia, guerra, desigualdade, covid) na piora da nossa saúde mental? Como podemos nos blindar destas forças que impactam nossa vida, e manter otimismo e esperança?

O contexto externo traz ameaças, e além disso frustra ou satisfaz as nossas expectativas. É claro que um cenário de constantes ameaças prejudica nosso equilíbrio emocional e nossa saúde.



Mas, quando nos referimos às frustrações, precisamos tomar cuidado para não fazer uma confusão muito comum. Pessoas com transtornos psíquicos têm maior dificuldade para lidar com frustrações, é verdade. Mas isto não significa que frustrações sejam causa de doença mental. Ao contrário, quanto mais saudável a pessoa, maior a capacidade dela de transformar uma frustração em oportunidade de aprendizagem e adaptação. A meta é sempre lembrar que não controlamos as circunstâncias – mas estamos sempre criando nossa própria história, em cima destas circunstâncias. E, nesse sentido, precisamos lembrar que adversidades podem ser presentes, convites para exercitar este músculo que chamamos de fé. Músculo que ninguém desenvolve se vive uma vida protegida e sem desafios.

_ Victor, já ouvi muita gente falando – principalmente de gerações mais velhas – que falar demais de saúde mental acaba gerando um efeito contrário. Que antigamente a gente passava por problemas e sofrimentos e simplesmente enfrentava, não ficava culpando a empresa, o governo, etc. Como você lida com percepções como essas?

De novo, as pessoas estão hoje muito mais expostas às informações da psicologia e isto é extremamente positivo. Mas também é verdade que somos invadidos por um excesso de psicologia pop, um mercantilismo cultural que simplifica em demasia as coisas e tenta transformar a insatisfação humana num business como qualquer outro. O excesso da busca pela felicidade acaba gerando mais infelicidade. E o excesso de preocupação com a saúde também é, por si só, uma forma de

desequilíbrio e uma fonte de doença. Talvez seja isto que as gerações anteriores enxerguem com mais clareza do que nós.

_ Victor, na sua prática clínica, tem alguma geração que se destaca como a mais adoecida? Tem alguns dados, por exemplo, que apontam que a Geração Z é altamente adepta de medicação.

Todo adolescente precisa descobrir uma linguagem para expressar sua individualidade e seu desencaixe do mundo. E a escolha da linguagem é a marca de cada geração. Antes, queríamos mudar o mundo e destituir os poderes. Depois, quisemos ficar invisíveis e que o mundo nos esquecesse. Agora, fazemos autodiagnóstico psiquiátrico pelo TikTok e queremos que o mundo nos acolha em nossos transtornos.

Jung já insistia no quanto nossas patologias eram formas disfarçadas de expressão. Agora, quase não há mais disfarce. E, claro, receber um diagnóstico oficial e uma receita, para além da necessidade clínica – que apenas um médico pode avaliar –, passou a ser também uma espécie de iniciação.

_ Falar de saúde mental ainda é um tabu? Você acha que avançamos no sentido de normalizar as doenças emocionais e tratá-las como qualquer outra doença?

Acho que a vocação de todo tabu é acabar perdendo a sua força. Saúde mental está deixando de ser um tabu. Depois, com o tempo, vamos perceber o quanto o maior tema talvez nem seja a saúde mental, mas sim como avançar na busca de uma vida mais plena, mais realizada.



BAILE DA VOGUE

EVENTOS

Fevereiro é tempo de carnaval, e com ele um evento pelo qual o mundo da moda aguarda ansiosamente todos os anos: o Baile da Vogue. Marcada para o próximo dia 10, a edição de 2023 da grande festa fashionista será uma jornada emocional de cinco atos inspirada no tema "Sonho de Uma Noite de Verão". Cerca de 1.800 convidados da Vogue e de empresas parceiras se reunirão no Copacabana Palace para comemorar o carnaval com expressões artísticas inovadoras.

Na véspera do evento principal, Gucci e Vogue também convidam para Sunset, com participação da cantora Fernanda Abreu, na loja da marca dentro do hotel de luxo.

IMAGEM OFICIAL DO TEMA DO BAILE DA VOGUE. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

ROTINAS SUSTENTÁVEIS

BELEZA

Vivemos uma época na qual, cada vez mais, somos convidados a repensar os impactos das nossas ações e da nossa rotina no meio ambiente. Enquanto o planeta grita por ajuda, novas alternativas ecológicas surgem para nos ajudar a adotar hábitos mais sustentáveis no nosso dia a dia. Essa matéria da Vogue nos mostra como uma das indústrias mais poluentes do mundo, a da beleza, tem conseguido inovar e trazer novos produtos capazes de mudar os nossos comportamentos. Com dicas de Ashlee Piper, especialista em vida ecológica e autora do livro "Give a Sh*t. Do Good. Live Better. Save the Planet", a matéria nos encoraja a não desperdiçar, a comprar menos e de forma mais ética, apostar na qualidade acima da quantidade, a reutilizar e a transformar nossos banheiros em locais ecológicos substituindo os descartáveis pelos reutilizáveis.



SHAMPOO EM BARRA ABHATI SUISSSE (FOTO: REPRODUÇÃO)

POLVO À SICILIANA

O RESTAURANTE RÁSCAL COMPARTILHA A RECEITA DA CHEF
NADIA PIZZO



POLVO À SICILIANA DO RÁSCAL. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

Para um delicioso prato que serve seis pessoas, comece colocando, em uma panela grande, o polvo limpo, a água, o sal, as folhas de louro, as cebolas, o salsão e a cenoura. Tampe o recipiente e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 40 minutos. Ao longo deste tempo, vá verificando a textura com um garfo. Em seguida, escorra o líquido e reserve. Quando estiver mais frio, corte os tentáculos do polvo em rodela.

Em uma vasilha, coloque as rodela de polvo, os pimentões, as raspas de limão, a cebola, a salsinha, o azeite e sal. Misture bem e decore com salsinha e páprica doce.

Polvo

- 7 kg de polvo cru
- 3 litros de água
- 1 colher (sopa) de sal
- 3 folhas de louro, rasgadas
- 250 g de cebola descascada e cortada em quatro
- 200 g de salsão em pedaços
- 100 g de cenoura em rodela

Salada

- 250 g de pimentão amarelo, sem pele nem sementes, em tirinhas
- 250 g de pimentão verde, sem pele nem sementes, em tirinhas
- 250 g de pimentão vermelho, sem pele nem sementes, em tirinhas
- 2 colheres (sopa) pimenta dedo-de-moça em tiras
- 1/4 xícara de raspas de limão siciliano
- 200 g de cebola roxa descascada e cortada em juliana
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1 xícara de azeite
- 2 colheres (café) de sal

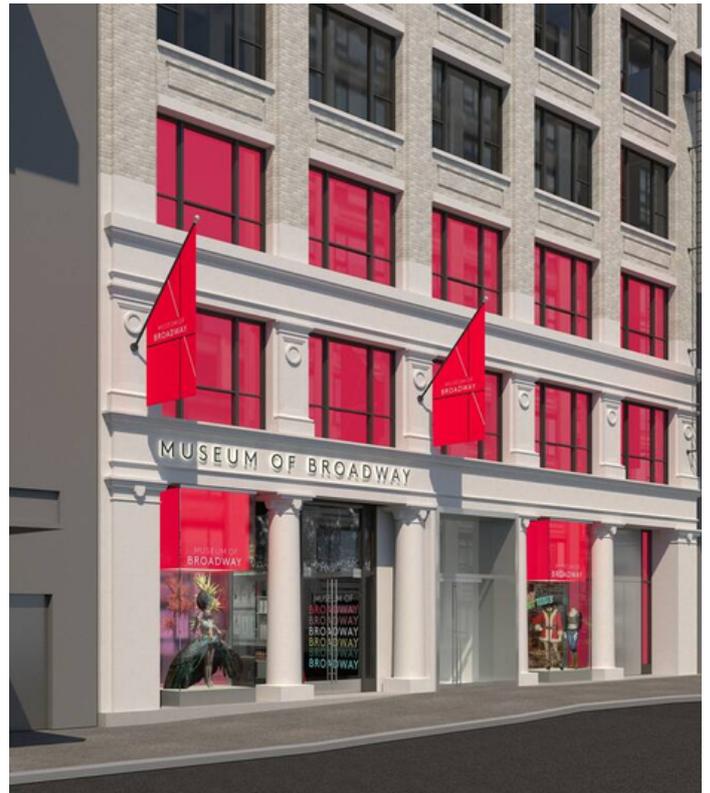
Decoração

- 1/2 xícara de salsinha
- pitada de páprica doce

O MELHOR DO NOVO NO MUNDO DA ARTE

ARTE

Saindo dos tempos obscuros em que parecia que as experiências IRL nunca voltariam para as nossas vidas, os mundos da arte e da criatividade - reinventados e testados como nunca - estão voltando com novos museus e galerias ao redor do mundo. Essa matéria da TimeOut reúne oito dos mais interessantes museus que abriram no ano passado. Desde o maior museu do mundo dedicado a uma única civilização, o Grande Museu do Egito, em Gizé, até a primeira instituição dedicada à história do "Great White Way", o Museu da Broadway, em Nova York, são diversas as galerias que têm surgido para matar a nossa saudade de uma experiência presencial com cara e gosto de gente.



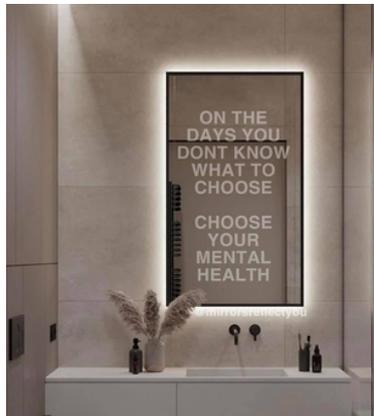
MUSEU DA BROADWAY, EM NY. (FOTO: PAUL BENNETT ARCHITECTS)

03 PERFIS NO INSTAGRAM PARA SEGUIR



@NYT_WELL

"UM GUIA BASEADO EM EVIDÊNCIAS PARA TE AJUDAR A VIVER UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL". ESSA É A PROPOSTA DO INSTAGRAM FOCADO EM SAÚDE E BEM-ESTAR DO NEW YORK TIMES, COM CONTEÚDOS QUE SÃO APROFUNDADOS NA "THE WELL NEWSLETTER", PARA ASSINANTES DO JORNAL.



@REFINERY29

A REFINERY29, PARTE DO GRUPO VICE MEDIA, TEM COMO FOCO O PÚBLICO FEMININO E A UNIÃO DE VOZES DIVERSAS PARA CELEBRÁ-LO. COM CONTEÚDOS EM DIFERENTES FORMATOS E MÍDIAS, ESSE INSTAGRAM OFERECE DESDE DICAS ASTROLÓGICAS ATÉ DISCUSSÕES SOBRE SAÚDE SEXUAL.



@GAMAREVISTA

UMA REVISTA BRASILEIRA SOBRE DIFERENTES MODOS DE VIVER E AS POSSIBILIDADES DO MUNDO HOJE. CONTA COM REPORTAGENS, ENTREVISTAS E COLUNAS DE OPINIÃO SOBRE CULTURA, COMPORTAMENTO E LIFESTYLE.

#monthinspiration

FEVEIREIRO É O MÊS MAIS CURTO, MAS DE INTENSA FOLIA, ALEGRIA E FANTASIA

INSPIRED BY OXYGEN

@IGUATEMI

WWW.IGUATEMI.COM.BR

@JKIGUATEMI