

*Revista*

suplementação nutricional

culinária

saúde

prevenção

BEM-ESTAR (S.A.)

# Natal

TOP THERM

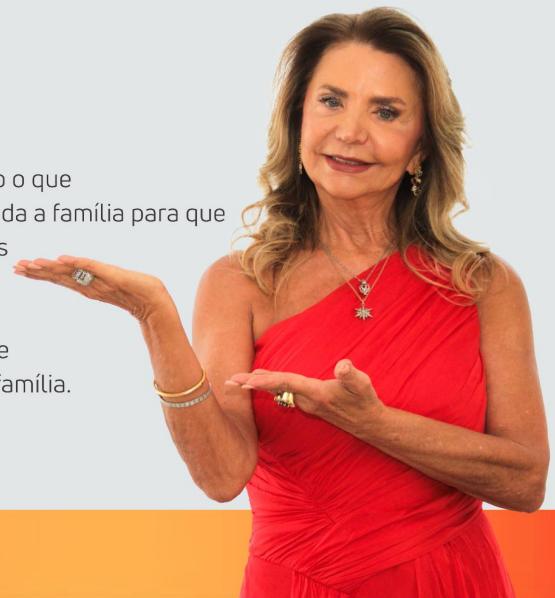


Olá,

Já chegamos a quarta edição da nossa revista eletrônica.  
Nossa edição especial de Natal e Reveillon.

Pois é, a gente continua querendo te levar muita informação sobre tudo o que ocorre no mundo da saúde, do bem-estar e da prevenção a saúde de toda a família para que vocês estejam sempre protegidos e com muita disposição para todos os desafios e oportunidades do dia a dia.

Aproveite nossas novas matérias e dicas para uma vida mais saudável e balanceada com manutenção plena de saúde e bem-estar para toda a família.



## Há 30 anos falando de coisa boa!

Nos anos 1990, Gerhard Michel Wolf e sua esposa, Aracy Wolf, começaram a fazer o próprio iogurte em casa. Com o tempo, a produção se tornou regular e, como a família do casal era grande, o investimento era contadinho.

Em 1994, Gerhard conseguiu a patente do Kit iogurteira TopTherm. Com o crescimento, criou um atendimento de vendas próprio. Ele chegou a ir apresentar os produtos no programa Note & Anote, na Record - estrelado por Ana Maria Braga, mas quem realmente fez sucesso foi sua esposa Aracy e, a partir daí, as vendas explodiram e a empresa expandiu.

Em 2014, uma pesquisa apontou a TopTherm entre uma das marcas mais reconhecidas pelos consumidores do mercado brasileiro de suplementos alimentares.

Em 2019, a TopTherm reafirma o seu pioneirismo em Ômega 3 e lança o Norwegian TopTherm, trazido diretamente da Noruega. Hoje, o trabalho continua oferecendo produtos com a qualidade e bem-estar que toda família brasileira precisa.



Conheça o site



@topthermoficial

/toptherm



## DE OLHO EM DEZEMBRO...

Dezembro é um mês significativo no calendário de saúde pública. Durante este período, duas importantes campanhas de conscientização são destacadas: o Dezembro Vermelho, que enfoca a luta contra o HIV/AIDS, e o Dezembro Laranja, que promove a conscientização sobre o câncer de pele. Ambas as iniciativas têm um objetivo comum: promover a prevenção e o cuidado com a saúde, levando a sociedade a refletir sobre a importância da informação e do autocuidado.

### Dezembro Vermelho: Luta Contra o HIV/AIDS

O Dezembro Vermelho é uma campanha que busca informar e conscientizar a população sobre a realidade do HIV/AIDS no Brasil e no mundo. Este mês foi escolhido para simbolizar a luta contra a epidemia, envolvendo diversas ações que visam não só a prevenção, mas também o combate ao preconceito e à discriminação enfrentados por pessoas vivendo com HIV.

#### A Importância da Testagem

A testagem é um dos pilares fundamentais na luta contra o HIV. De acordo com dados do Ministério da Saúde, estima-se que cerca de 135 mil pessoas vivam com HIV no Brasil sem saber. A detecção precoce do vírus pode salvar vidas e permitir o início imediato do tratamento, que pode proporcionar uma vida longa e saudável. É essencial que a população se conscientize sobre a importância de realizar os testes, disponibilizados gratuitamente em unidades de saúde.

#### Prevenção e Educação

Promover educação sobre métodos de prevenção é vital para garantir que menos pessoas sejam infectadas pelo HIV. O uso de preservativos, a profilaxia pré-exposição (PrEP) e a educação sexual abrangente são estratégias que têm se mostrado eficazes. Além disso, o combate ao estigma social que muitas vezes cerca o portador da doença é crucial para criar um ambiente seguro onde as pessoas se sintam confortáveis para buscar ajuda e informação.

#### O Papel da Comunidade

A participação da comunidade é fundamental para o sucesso do Dezembro Vermelho. Organizações não governamentais, grupos de apoio e profissionais de saúde podem desenvolver atividades que informem e integrem a população. Exemplos de medidas incluem distribuição de materiais educativos, campanhas nas redes sociais e eventos de mobilização. Este envolvimento cria um impacto positivo e constrói uma rede de apoio.



# CUIDANDO DA PELE

## Dezembro Laranja: Conscientização sobre o Câncer de Pele

Paralelamente, o Dezembro Laranja emerge como uma importante campanha de conscientização sobre o câncer de pele, uma das formas mais comuns de câncer no Brasil. Esta data visa alertar a população sobre a necessidade de proteger a pele e reconhecer os sinais e sintomas dessa doença.

### Fatores de Risco e Prevenção

A exposição excessiva ao sol, especialmente sem a devida proteção, é um dos principais fatores de risco para o câncer de pele. Uso de protetor solar, roupas adequadas e evitação das horas de pico do sol são medidas recomendadas. A conscientização sobre esses fatores pode reduzir a incidência de casos, permitindo um diagnóstico precoce e interrompendo a progressão da doença.

### Autoexame e Detecção Precoce

A realização de autoexames regulares é uma ferramenta eficaz na detecção precoce do câncer de pele. Conhecer o próprio corpo e ficar atento a mudanças na pele pode fazer a diferença. É recomendado que pessoas de todas as idades estejam atentas a pintas ou manchas que possam apresentar alterações, como crescimento, mudança de cor ou bordas irregulares.

### Envolvimento da Sociedade

Assim como no Dezembro Vermelho, o envolvimento da sociedade no Dezembro Laranja é fundamental. Realização de campanhas educativas, palestras e eventos de conscientização em comunidades e escolas podem aumentar a visibilidade sobre a prevenção do câncer de pele. É importante que todos se unam em prol da informação, contribuindo para uma população mais saudável.

Em resumo, Dezembro é um mês emblemático, com a junção do Dezembro Vermelho e do Dezembro Laranja, ambos focados na conscientização e prevenção de doenças que afetam a saúde da população. Através da informação, educação e envolvimento da comunidade, é possível promover mudanças significativas em hábitos de vida e proporcionar um ambiente mais seguro e acolhedor para portadores de HIV e aqueles em risco de câncer de pele. A saúde é um bem precioso e cuidar dela é uma responsabilidade de todos.

<https://doctorprime.com.br/dezembro-vermelho-e-laranja-um-mes-de-conscientizacao-e-prevencao/>



## 3TOP Skin Evolution by TopTherm

A evolução da sua pele, de dentro para fora!!!

Experimente o Colágeno Verisol + Ácido Hialurônico TopTherm, uma revolução em cuidados com a pele, cabelos e unhas. Com Colágeno Verisol®, Ácido Hialurônico, Vitamina C, Zinco e Biotina, este produto oferece nutrição completa para uma pele mais firme, elástica e radiante. Sachês práticos para cuidados diários onde quer que você vá. Descubra o segredo para uma beleza duradoura!

Vamos falar dos benefícios da nossa fórmula inteligente?

Colágeno Verisol®:

- Melhora a elasticidade e firmeza da pele.
- Auxilia na redução da formação de rugas e linhas de expressão.
- Mantém a saúde e beleza dos cabelos e unhas.

Ácido Hialurônico:

- Mantém a pele hidratada, suave e com aspecto jovem.
- Ajuda na regeneração e cicatrização da pele.
- Reduz a aparência de rugas e linhas finas.

Biotina:

- Fortalece cabelos e unhas, reduzindo a quebra e a fragilidade.
- Estimula o crescimento saudável dos cabelos.
- Contribui para a manutenção da saúde da pele.

Vitamina C:

- Poderoso antioxidante que combate os danos causados pelos radicais livres.
- Estimula a produção de colágeno, mantendo a pele firme e jovem.
- Promove a uniformidade do tom da pele, reduzindo manchas e hiperpigmentação.

Zinco:

- Reforça o sistema imunológico, ajudando o corpo a combater infecções.
- Participa ativamente na síntese de colágeno, contribuindo para a saúde da pele.
- Possui propriedades antioxidantes, protegendo a pele contra danos ambientais.



Essa poderosa combinação de ingredientes trabalha de forma sinérgica para promover nutrição para a pele, cabelos e unhas de dentro para fora.

# SAIBA COMO CURTIR O SOL DURANTE O VERÃO COM SEGURANÇA

## Dermatologista compartilha principais recomendações para se proteger do sol

Com a chegada da temporada de verão, especialistas reforçam a necessidade de redobrar os cuidados com a exposição solar, especialmente diante do aumento dos casos de câncer de pele no país.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de pele é o tipo mais frequente no Brasil, representando cerca de 33% dos diagnósticos, com aproximadamente 185 mil novos casos por ano.

### Câncer de pele em Santa Catarina

Em Santa Catarina, estado que lidera as taxas de incidência no país, a estimativa para o triênio 2023-2025 aponta 14.510 novos casos de câncer de pele não melanoma e 1.040 casos de melanoma.

Segundo a Secretaria de Estado da Saúde, até a publicação desta matéria, a doença provocou 353 mortes no Estado em 2025.

### Quais são os grupos vulneráveis

A dermatologista Ana Maria Benvegnú explica que a radiação ultravioleta intensa e cumulativa ao longo da vida é o principal fator de risco para o desenvolvimento da doença.

Pessoas de pele clara, com histórico de queimaduras solares, uso de câmeras de bronzeamento artificial, antecedentes familiares ou imunossupressão também integram grupos mais vulneráveis.

### Proteção diária é essencial

O protetor solar segue como a principal ferramenta de prevenção. Benvegnú lembra que até em dias nublados cerca de 80% da radiação UV atravessa as nuvens, tornando o uso do produto indispensável.

— Durante o verão, o ideal é aumentar a quantidade aplicada e reforçar as barreiras físicas orienta a médica.

## Vitamina D3 2.000 UI

A Energia do Sol em Cada Cápsula!

Fortaleça sua saúde e bem-estar com a nossa Vitamina D3 de alta qualidade! Conhecida como "vitamina do sol", a Vitamina D3 é essencial para manter seus ossos fortes, apoiar o sistema imunológico e garantir que sua energia esteja sempre em alta.

### Benefícios Incríveis:

Fortalece os Ossos: Ajuda na absorção de cálcio, garantindo que seus ossos e dentes estejam saudáveis. Aumenta Sua Imunidade: Fortaleça suas defesas naturais contra resfriados e gripes. Apoia a Saúde Mental: Contribui para um humor equilibrado e bem-estar emocional.

### Por que escolher a Vitamina D3 da TopTherm?

Fórmula Premium: Produzida com ingredientes de alta qualidade e facilmente absorvíveis. Fácil de Tomar: Disponível em cápsulas, para melhor absorção. Aprovada e Segura: Segue rigorosos padrões de qualidade para garantir que você receba o melhor.

Saúde Radiante Começa com Vitamina D3!

O ideal é usar protetores solares com FPS 50 ou mais, com proteção UVA de amplo espectro. Ainda, é necessário reaplicar o produtor a cada duas horas e sempre após entrar na água, transpirar ou usar toalha. Cuidados além do protetor. A dermatologista ainda recomenda outras formas de se proteger do sol durante o verão. Juntamente com o protetor solar, deve-se usar barreiras físicas, como chapéus, roupas com proteção UV e óculos escuros.

Além disso, é necessário evitar a exposição ao sol entre às 10h e às 16h e manter a hidratação constante.

Para Ana Maria Benvegnú, a mensagem para o verão é clara: dá para aproveitar o sol, mas com proteção e atenção aos sinais do corpo.

### Sinais de alerta

Para identificar alterações suspeitas, o método ABCDE continua sendo referência na avaliação de pintas:

Assimetria  
Bordas irregulares  
Cores variadas  
Diâmetro maior que 6 milímetros  
Evolução da lesão

Pintas que mudam de cor ou formato, feridas que não cicatrizam e manchas escuras em regiões como unhas, plantas dos pés e olhos devem motivar consulta médica.



Alguns cuidados são necessários durante o verão (Foto: Stockphotos)



# MINISTÉRIO DA SAÚDE OFERTA TECNOLOGIA INOVADORA 100% NACIONAL PARA DETECTAR CÂNCER DO COLO DO ÚTERO NO SUS

Medida do programa Agora Tem Especialistas, novo teste molecular de DNA-HPV será implementado de forma gradativa em 12 estados. Por ser mais moderno e eficaz, substituirá o Papanicolau

O Ministério da Saúde iniciou em 15/8, a implementação do teste de biologia molecular DNA-HPV no Sistema Único de Saúde (SUS). Trata-se de um método moderno e inovador que faz parte do novo rastreamento organizado do câncer de colo do útero na rede pública de saúde, um avanço para a saúde da mulher. Ofertada inicialmente em 12 estados brasileiros, a tecnologia 100% nacional detecta 14 genótipos do papilomavírus humano (HPV), identificando a presença do vírus no organismo antes da ocorrência de lesões ou câncer em estágios iniciais. Isso ocorre inclusive em mulheres assintomáticas. Por isso, a iniciativa do Agora Tem Especialistas aumenta as chances de cura pelo tratamento precoce. A oncologia é uma das áreas prioritárias do programa, que visa reduzir o tempo de espera no SUS por atendimento especializado.

"A partir de hoje, estamos implementando essa nova forma de diagnóstico e prevenção do câncer do colo do útero em 12 estados brasileiros. Estamos aproveitando a infraestrutura criada durante a pandemia para os testes de biologia molecular. Essa estrutura agora será utilizada para o diagnóstico do HPV, permitindo reduzir o tempo de espera e iniciar o tratamento o mais rápido possível", explicou o ministro da Saúde, Alexandre Padilha, no Hospital da Mulher de Recife, em Recife (PE), onde a iniciativa foi lançada.

O HPV é a principal causa do câncer do colo do útero, terceiro tipo mais incidente em mulheres, com 17.010 casos novos estimados por ano, no triênio 2023-2025. Estimativa do Instituto Nacional de Câncer (INCA) aponta 15 casos da doença a cada grupo de 100 mil mulheres. Por isso, a oferta do novo modelo de rastreamento é considerada um marco para a saúde da mulher em vista de uma série de benefícios. Além de conferir maior sensibilidade diagnóstica, o novo teste reduz a necessidade de exames e intervenções desnecessárias, com intervalos maiores entre as coletas quando o resultado der negativo. Outra vantagem é o rastreamento equitativo e de alta performance, que alcança mulheres em áreas remotas ou com menor oferta de serviços.

Parte do Plano Nacional para o Enfrentamento do Câncer do Colo do Útero, a implementação do novo teste DNA-HPV possibilitará o rastreamento em cerca de 5,6 milhões de mulheres em cinco anos, nos estados nos quais a iniciativa já começa a ser oferecida gradualmente: Rio de Janeiro, São Paulo, Minas Gerais, Ceará, Bahia, Pará, Rondônia, Goiás, Rio Grande do Sul, Paraná, além do Distrito Federal.

**Novo método será implementado em todo o Brasil até o final de 2026**

"O câncer do colo do útero ainda é o que mais mata mulheres no Nordeste. No Brasil, são 20 mortes por dia — até seis vezes mais que os casos de feminicídio em alguns estados. Com diagnóstico mais rápido e tratamento precoce, podemos salvar muitas vidas", disse o ministro da Saúde, que também marcou presença na Unidade de Saúde da Família Doutora Fernanda Wanderley, em Recife (PE). No local, pacientes do SUS realizaram as primeiras coletas com o novo teste DNA-HPV.

Representantes do Ministério da Saúde também lançaram a iniciativa no DF e em outros 10 estados, que foram contemplados por contarem com serviços de referência para colposcopia e biópsia. Assim, garantem fluxo assistencial completo para as mulheres que apresentarem resultados alterados.

A implementação começa por um município em cada estado, sendo ampliada conforme a finalização da troca do método. A meta é que, até dezembro de 2026, o rastreamento esteja presente na rede pública de todo o território nacional, beneficiando 7 milhões de mulheres de 25 a 64 anos por ano. "Graças ao SUS e à parceria com estados e municípios, o Brasil será capaz de implementar nacionalmente essa tecnologia em tempo recorde. Países como Reino Unido, Espanha e Portugal levaram de dois a três anos para conseguir o mesmo", evidencia o ministro.

**Teste molecular substituirá o exame Papanicolau de forma gradativa**

Produzido pelo Instituto de Biologia Molecular do Paraná, ligado à Fiocruz, o teste molecular de DNA-HPV substituirá o exame citopatológico Papanicolau, que passará a ser realizado apenas para confirmação de casos em que o teste DNA-HPV der positivo. Por ser mais eficaz, a nova tecnologia permite ampliar os intervalos de rastreamento para até cinco anos, aumentando a eficiência e reduzindo custos.

"Com o Papanicolau, o exame precisa ser repetido a cada três anos. Com essa nova tecnologia, o intervalo passa a ser de cinco anos. Além disso, elimina a necessidade de nova coleta quando o resultado é inconclusivo — a mesma amostra já serve para todos os exames necessários, acelerando o encaminhamento ao tratamento", explica Padilha.

O câncer de colo de útero é um tumor causado pela infecção persistente pelo vírus HPV e que pode ser evitado pela vacinação contra o HPV e exames preventivos, como o Papanicolau. Os sintomas iniciais são raros, mas em fases avançadas podem incluir sangramento vaginal anormal, corrimento e dor. A detecção precoce permite a cura, e o tratamento pode envolver cirurgia, radioterapia e quimioterapia.

## Causas e prevenção

**Vírus HPV:** A causa principal é a infecção persistente pelo Papilomavírus Humano, um vírus sexualmente transmissível. Vacinação contra o HPV: A vacina protege contra os tipos mais comuns do vírus e deve ser administrada antes do início da vida sexual para ser mais eficaz.

**O SUS oferece a vacina para meninas e meninos de 9 a 14 anos.**

**Exames preventivos:** O exame preventivo (Papanicolau) é essencial para detectar alterações nas células antes que se tornem câncer. As lesões pré-cancerígenas são facilmente identificadas e tratáveis.



# MINISTÉRIO DA SAÚDE OFERTA TECNOLOGIA INOVADORA 100% NACIONAL PARA DETECTAR CÂNCER DO COLO DO ÚTERO NO SUS

Medida do programa Agora Tem Especialistas, novo teste molecular de DNA-HPV será implementado de forma gradativa em 12 estados. Por ser mais moderno e eficaz, substituirá o Papanicolau

## Rastreamento organizado do Câncer do Colo do Útero

A implementação do teste foi viabilizada pelas Diretrizes Brasileiras de Rastreamento do Câncer do Colo do Útero, lançadas hoje pelo ministro Alexandre Padilha. As medidas estabelecem o rastreamento organizado, forma de trabalho na qual o SUS convida ativamente mulheres de 25 a 64 anos, público-alvo da iniciativa, para realizar o exame.

Para isso, as equipes de Saúde da Família e os Agentes Comunitários de Saúde farão o levantamento das mulheres da região que estão na faixa etária do rastreamento, com o teste ginecológico atrasado ou que nunca o fizeram, assim como as que ainda não foram vacinadas.

A elaboração das diretrizes foi coordenada pelo INCA com a participação de 81 especialistas que representaram a cinco Secretarias do Ministério da Saúde, além da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e outras 37 instituições de todas as regiões do país, incluindo universidades, hospitais, sociedades médicas e organizações da sociedade civil.

## Pacientes do SUS terão acesso ao novo exame nas unidades básicas de saúde

O público-alvo do rastreamento organizado são as mulheres cisgênero, incluindo homens transgênero, indivíduos não binários, de gênero fluido e intersexuais nascidos com sistema reprodutivo feminino. Para ter acesso ao novo teste molecular DNA-HPV, basta marcar uma consulta ginecológica regular nas Unidades Básicas de Saúde. O estado usará o cruzamento de informações de pessoas não vacinadas.

Para a expansão da iniciativa, o Ministério da Saúde vai disponibilizar kits e insumos do teste, treinamentos especializados para os profissionais do SUS e suporte diagnóstico por meio do Super Centro para Diagnóstico do Câncer, iniciativa do programa Agora Tem Especialistas que usa tecnologia de ponta para reduzir de 25 para cinco dias o resultado do parecer médico. A unidade usa telepatologia e emissão de laudos a distância e apoio em colposcopia e citologia líquida.

Em parceria com o INCA e o Hospital Israelita Albert Einstein, o Ministério também oferecerá curso de citopatologia, além de suporte à organização local dos estados e municípios.

## TopFemina by TopTherm

Força feminina, nutrição inteligente!

Para auxiliar mulheres de todas as idades que buscam ganho de energia e vitalidade associados a um estilo de vida saudável, a TopTherm criou o TopFemina, suplemento com boro, taurina, arginina e aspartato.

A arginina é um aminoácido que está envolvido em diversas áreas do metabolismo. Alguns estudos sugerem que a arginina atua no metabolismo energético, auxiliando no combate do cansaço físico e mental.

O boro é um mineral que desempenha um papel importante na saúde, tanto para homens quanto para mulheres, embora haja um foco especial na sua importância para a saúde feminina por conta de suas funções biológicas. O boro desempenha um papel importante na saúde óssea, hormonal e vaginal, e seu consumo adequado pode auxiliar a saúde feminina, particularmente durante a menopausa e além.

A taurina é um aminoácido que atua como um bloco de construção das proteínas em nosso corpo. Tem importante papel na saúde cardiovascular, função nervosa, equilíbrio eletrolítico, entre outros.

O L-aspartato, também conhecido como aspartato, é um aminoácido que desempenha várias funções no organismo: síntese proteica, auxílio no metabolismo energético, auxílio na produção de neurotransmissores do sistema nervoso central e função metabólica geral.

Com tecnologia Softgel que permite maior absorção

Conheça o novo Top Femina da TopTherm e experimente seus benefícios para uma vida mais saudável!

## Autocoleta para ampliar acesso ao rastreamento do câncer do colo do útero

Com o avanço da implementação do novo teste, o Ministério da Saúde também possibilitará às pacientes do SUS autocoleta do material ginecológico para populações com dificuldade de acesso aos serviços de saúde ou resistência à realização do exame.

É o caso de mulheres em situação de vulnerabilidade e/ou desigualdade social, como aquelas que estão em situação de rua, privadas de liberdade, além das migrantes, refugiadas e apátridas, com albinismo, negras, quilombolas, circenses, ciganas, entregadoras por aplicativos e pessoas LGBTQIAPN+ ou com resistência ao exame ginecológico.

O procedimento será ensinado às pacientes por um profissional de saúde e a amostra, que será colhida em casa, entregue em uma Unidade Básica de Saúde (UBS).

## Fortalecimento do tratamento oncológico no estado

Em Recife (PE), o ministro da Saúde anunciou, ainda, outras medidas do programa Agora Tem Especialistas, como a ampliação do acesso ao tratamento radioterápico em visita ao setor de radioterapia do Hospital Universitário Oswaldo Cruz (HUOC). Já o Pronto Socorro Cardiológico Universitário de Pernambuco (PROCAPE) receberá incremento do financiamento para o laboratório de eletrofisiologia, no valor de R\$ 1,2 milhão ao ano.

O ministro também esteve no Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira (IMIP), onde anunciou que um novo acelerador linear, no valor de R\$ 10 milhões, será destinado à instituição por meio do Pronon (Programa Nacional de Apoio à Atenção Oncológica). Com o equipamento, será possível ampliar a oferta atual de atendimentos de radioterapia no local em 133% em 12 meses.

Talita de Souza

Ministério da Saúde



## DO IOGURTE CASEIRO AO ÔMEGA 3: COMO A TOPTHERM CRIOU UM IMPÉRIO FAMILIAR

A voz de Aracy Wolf, dona e fundadora da marca, virou sinônimo dos infomerciais brasileiros e é referência até hoje

Nos anos 90, um comercial simples, mas com uma narradora marcante, invadiu as casas dos brasileiros. A TopTherm, com sua iogurteira e suplementos alimentares, logo se tornou uma marca inesquecível em um momento em que a busca por saúde e bem-estar estava apenas começando a se espalhar pelo país. Mas, ao contrário de outros produtos da época, que se perderam na memória coletiva, a TopTherm resistiu e, após mais de 25 anos de operação, ainda é reconhecida por sua história e por um rosto familiar: o de Aracy Wolf.

"Tudo começou com a busca por iogurte caseiro e transformou-se em uma marca que atravessa gerações", é assim que Gerhard Michel Wolf, fundador da TopTherm, lembra o início de sua trajetória. No começo dos anos 1990, ele e sua esposa Aracy adaptaram uma iogurteira elétrica para atender às necessidades de sua própria família. A demanda por produtos naturais e saudáveis os impulsionou a criar algo exclusivo: a iogurteira TopTherm.

### Como tudo começou

No final dos anos 90, a iogurteira TopTherm se consolidou como o principal produto da marca, oferecendo aos consumidores uma alternativa prática para produzir iogurte caseiro de qualidade.

Assim como a TekPix ficou marcada pela figura de Juarez, a TopTherm conquistou um lugar especial na memória do público através de Aracy. Com uma voz inconfundível, ela se tornou uma das figuras mais reconhecíveis e, consequentemente, a marca também. Aracy se tornou parte da identidade da marca, ajudando a criar uma conexão única com o público.

A história de Aracy, no entanto, não começou de forma fácil. Ela lembra, em entrevistas em podcasts e no programa de Danilo Gentili, de quando, inicialmente, hesitou em substituir sua filha Ana Cristina, que era a porta-voz da empresa, devido à timidez e à falta de experiência com televisão.

Aracy temia que sua voz, que considerava "estranha" e "diferente", não fosse bem aceita. No entanto, ao perceber que sua naturalidade e proximidade com o público estavam funcionando, Aracy encontrou sua voz — literalmente — e passou a ser identificada por milhões como a cara da TopTherm.

"Eu nunca tinha sido atriz, mas as pessoas começaram a me ver como a dona de casa que usava o produto, e isso gerou uma conexão verdadeira com elas", explica Aracy, que, inicialmente, foi alvo de críticas por conta de sua voz.

Alguns diziam que ela falava "chorando" ou que sua voz era "estridente", mas ela usou essas críticas a seu favor. "A primeira aparição foi um sucesso absurdo. Acredito que minha voz, que antes me incomodava, passou a ser uma característica que as pessoas associavam diretamente à TopTherm", disse Aracy.



### Desafios da marca, linha de produtos

Embora a TopTherm tenha se consolidado como uma marca tradicional no Brasil, o caminho não foi isento de desafios. O casal enfrentou dificuldades financeiras nos primeiros anos, mas sempre com foco na inovação e na qualidade do que ofereciam aos consumidores. Além da iogurteira, outro produto de sucesso absoluto foi o ômega 3, uma escolha estratégica do casal a descoberta dos benefícios da substância para a saúde.

O ômega 3 não só se tornou um dos maiores sucessos da TopTherm, mas também ajudou a consolidar a marca como referência no mercado de suplementos alimentares. Wolf e Aracy viajaram para a Noruega, buscando garantir o ômega 3 mais puro e de melhor qualidade. Segundo a empresa, clientes relataram melhorias significativas em dores articulares, saúde cardiovascular e até em casos de depressão, o que aumentou a recomendação entre médicos e treinadores.

Wolf e Aracy investiram também em pesquisa e inovação, expandindo seu portfólio com suplementos como vitaminas, coenzima Q10 e outros produtos voltados para a saúde.

A TopTherm é mais do que uma empresa, é um verdadeiro legado familiar. Wolf e Aracy continuam à frente do negócio, casados há 56 anos. "Passamos por tudo juntos. Criamos uma empresa que representa muito mais do que sucesso financeiro. Representa a nossa história de amor, perseverança e dedicação à família e aos nossos clientes", disse Aracy.



## Nova Melatonina TOP GUMMY by TopTherm

Sono saudável e energia recarregada!

- Indução Natural ao Sono: auxilia no processo de adormecer e melhora a qualidade do sono.
- Regulação do Ciclo Circadiano: ideal para quem tem dificuldades com jet lag ou mudanças de horário.
- Sabor Delicioso: gummy com sabor agradável de frutas vermelhas, transformando a rotina de sono em um momento prazeroso.
- Praticidade: basta um gummy para se preparar para uma noite tranquila. Sem necessidade de água ou cápsulas!



## Nova Creatina TOP GUMMY by TopTherm

Seu máximo potencial de forma mais prática e gostosa!

- Aumento da Força e Energia: melhora a performance em exercícios de alta intensidade, como musculação, corrida e treinos funcionais.
- Ganhos de Massa Muscular: auxilia na recuperação e crescimento muscular, otimizando os resultados dos treinos.
- Praticidade: não precisa de água ou mistura – basta morder e consumir! Perfeito para levar para qualquer lugar.
- Sabor Incrível: sabor de frutas vermelhas, tornando a suplementação um prazer.



# A IMPORTÂNCIA DO JANEIRO BRANCO PARA A SAÚDE DA POPULAÇÃO

A saúde mental não se limita apenas ao que sentimos individualmente. Ela é uma rede de fatores relacionados. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Saúde Mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade.

O bem-estar de uma pessoa não depende apenas do aspecto psicológico e emocional, mas também de condições fundamentais, como saúde física, apoio social, condições de vida. Além dos aspectos individuais, a saúde mental é também determinada pelos aspectos sociais, ambientais e econômicos.

A saúde mental não é algo isolado, é também influenciada pelo ambiente ao nosso redor. Isso significa que deve-se considerar que a saúde mental resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Pode-se afirmar que a saúde mental tem características biopsicossociais.

Entender a saúde mental como algo que envolve o corpo, as emoções e a forma como interagimos ajuda a ver que todos têm um papel importante em cuidar do bem-estar de todos, cuidando de nós mesmos e apoiando uns aos outros.



A garantia do direito constitucional à saúde inclui o cuidado à saúde mental. É um dever do Estado brasileiro que tem a responsabilidade em oferecer condições dignas de cuidado em saúde para toda população. No Brasil, a política de saúde mental se pauta em princípios como a desinstitucionalização, o cuidado em liberdade e os direitos humanos.

## Situações de crise

As pessoas em situações de crise podem ser atendidas em qualquer dispositivo da **Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)**, que é formada por vários serviços de saúde com finalidades e características distintas. São serviços da rede pública de saúde do SUS que seguem os princípios fundamentais da universalidade, integralidade e equidade, buscando proporcionar atendimento acessível, amplo e justo para todos e todas.

Para garantir um cuidado integral, é essencial a organização dos serviços de saúde em uma rede que funcione de maneira conectada e dinâmica. Essa rede de cuidados é como uma teia em cada um dos territórios, onde os diversos serviços de saúde ali existente estão articulados e trabalham juntos. No SUS, a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) é uma das redes mais importantes, dedicada a cuidar da saúde mental.

Essa Rede é um sistema forte que oferece cuidados em saúde mental. Isso inclui ações para promover a saúde mental, oferecer assistência e cuidado, além de ajudar na recuperação e reintegração de pessoas com sofrimento mental e outros problemas de saúde relacionados ao uso de álcool e outras drogas.



# A IMPORTÂNCIA DO JANEIRO BRANCO PARA A SAÚDE DA POPULAÇÃO



## Serviços e Programas

Os serviços e programas voltados para **atenção em saúde mental, álcool e outras drogas**, têm como propósito assegurar o acesso e oferecer cuidado integral e tratamento às pessoas em sofrimento psíquico, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso prejudicial de álcool e outras drogas.



## Onde encontrar

O atendimento em CAPS pode ser iniciado por escolha própria (quando o usuário/a procura diretamente) ou por meio de encaminhamento proveniente de outros serviços da rede de saúde ou de setores interligados, como Assistência Social, Educação, Justiça e outros. Serviços tais como Unidade de Acolhimento, Serviço Residencial Terapêutico, Hospitais Gerais, necessitam de encaminhamento.



## O que impacta na saúde mental

A realidade social, econômica, política, cultural e ambiental impacta diretamente na saúde mental da população, não sendo um problema meramente individual. Dessa maneira, comprehende-se que os problemas de saúde mental resultam da coletividade, demandando políticas públicas, redes de proteção, melhores condições de vida, segurança alimentar e suporte comunitário.

## Estigma e desafios



O **estigma** não apenas afeta a pessoa que possui necessidades decorrentes de problemas de saúde mental, mas também se estende à sua família, aos serviços destinados a essa questão, à equipe que nelas trabalha, e às diversas formas de tratamento. Este estigma torna-se um obstáculo substancial à recuperação e reabilitação da pessoa, sendo um componente essencial da discriminação enfrentada por aqueles com problemas de saúde mental.

As repercussões são abrangentes, envolvendo desde a reputação do serviço até a redução de investimentos, o que, por sua vez, impacta nas condições e na qualidade da equipe. Esse ciclo negativo resulta em uma deterioração geral da qualidade do serviço, perpetuando o estigma e criando barreiras para a busca de assistência e ajuda.

Reconhece a importância de enfrentar esses **desafios**, promovendo ambientes de cuidado em saúde mental mais acolhedores. A superação do estigma é crucial para melhorar a qualidade de vida das pessoas com problemas de saúde mental, garantir assistência adequada e promover a igualdade no acesso aos serviços de saúde mental. Apesar de serem condições comuns em todo o mundo, aqueles que vivem com essas necessidades encontram-se alvo de discriminação e tratamento diferenciado.

O medo, a incompreensão e os preconceitos são fatores que alimentam o estigma, contribuindo para a exclusão social e a discriminação enfrentadas por aqueles que lidam com condições de saúde mental. Este cenário, infelizmente, transcende as fronteiras de relacionamentos pessoais, manifestando-se em diversos aspectos da vida cotidiana, seja em casa, na escola, no ambiente de trabalho ou mesmo em ambientes hospitalares.

É crucial compreender que a **recuperação e o controle de condições de saúde mental é possível**. Entretanto, o estigma persistente e a discriminação constituem barreiras que dificultam a busca e obtenção do apoio necessário para o caminho da recuperação e tratamento.

Ao perpetuar atitudes negativas, o estigma não apenas prejudica o bem-estar emocional das pessoas afetadas, mas também cria obstáculos significativos à construção de comunidades mais compreensivas e solidárias.

Nos serviços destinados à saúde mental, a presença do estigma exerce uma influência significativa, levando muitas vezes a que a busca por assistência ocorra em estágios avançados do problema de saúde mental.

A luta contra o estigma é uma responsabilidade compartilhada. Ao unir esforços, podemos construir uma sociedade onde a saúde mental seja incorporada, compreendida e apoiada por todos. Promover uma cultura de respeito e solidariedade em relação à saúde mental. Vale ressaltar que o estigma, por si só, pode ser mais persistente e prejudicial do que a própria condição de saúde mental.

## Ômega 3 Norwegian

- Efeito **anti-inflamatório**, prevenindo o risco de **doenças cardíacas**;
- Ajuda a **reduzir os níveis de triglicerídeos** no sangue;
- Auxilia na **melhora da saúde cerebral e cognitiva**;
- **Auxilia na saúde da retina**, prevenindo algumas doenças oculares;
- Estudos demonstram que **suplementação de ômega 3 na gravidez é fundamental** para o **desenvolvimento neurológico do feto**.



Compre agora

Recomendação de uso: 03 (três) cápsulas ao dia, ou conforme orientação médica e/ou de nutricionista.

Tabela nutricional (Informação nutricional (3 cápsulas))

	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	30 Kcal	2
Proteínas	0,6 g	1
Gorduras Totais	3 g	5
Gorduras Saturadas	0,8 g	4
Gorduras Trans	0,0 g	0
Gorduras monoinsaturadas	0,6 g	3
Gorduras Poli-insaturadas	1,1 g	6
EPA (ác. eicosapentanóico)	540 mg	0
DHA (ác. docosahexanóico)	360 mg	0
Colesterol	20 mg	7
Açúcares totais	0 mg	0
Açúcares adicionados	0 mg	0
Carboidratos	0 mg	0
Ômega 3	900 mg	23

Não contém quantidade significativa de valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

## Ômega 3 Norwegian - Sem Sabor e Sem Odor

- Efeito **anti-inflamatório**, prevenindo o risco de **doenças cardíacas**;
- Ajuda a **reduzir os níveis de triglicerídeos** no sangue;
- Auxilia na **melhora da saúde cerebral e cognitiva**;
- **Auxilia na saúde da retina**, prevenindo algumas doenças oculares;
- Estudos demonstram que **suplementação de ômega 3 na gravidez é fundamental** para o **desenvolvimento neurológico do feto**.
- **Evita o retrogosto** no paladar.



Compre agora

Recomendação de uso: 03 (três) cápsulas ao dia, ou conforme orientação médica e/ou de nutricionista.

Tabela nutricional (Informação nutricional (3 cápsulas))

	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	32 kCal = 134 kJ	2
Proteínas	0,6 g	1
Gorduras Totais	2,3 g	5
Gorduras Saturadas	0,8 g	4
Gorduras Trans	0,0 g	**
Gorduras monoinsaturadas	0,6 g	**
Gorduras Poli-Insaturadas	0 mg	**
EPA (ác. eicosapentanóico)	540 mg	**
DHA (ác. docosahexanóico)	360 mg	**

Não contém quantidade significativa de valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

\*\*% de Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

VEM SER  
PARCEIRO  
DA TOP!!!

**GANHE**

DINHEIRO **SEM  
SAIR DE CASA**

**PRÊMIOS  
EM DINHEIRO**

**SUporte completo &  
campanhas  
exclusivas**



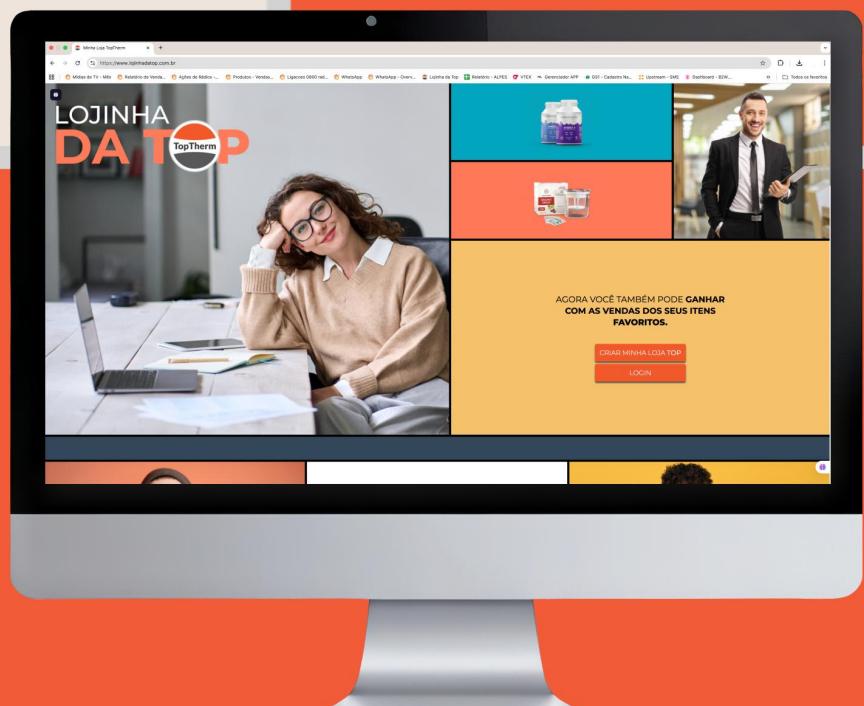
[WWW.LOJINHADATOP.COM.BR](http://WWW.LOJINHADATOP.COM.BR)



**CADASTRE-SE**



**E COMECE  
A VENDER  
HOJE MESMO!**



# GRACYANNE BARBOSA REVELA SEGREDO PARA SECAR BARRIGA APÓS "BBB 25"

A ex-esposa de Belo explicou a técnica nos Stories do Instagram

A influenciadora digital e criadora de conteúdo adulto Gracyanne Barbosa, de 41 anos, revelou a técnica usada para desinchar a barriga após o BBB 25. A musa fitness publicou um vídeo nas redes sociais mostrando o resultado e explicou que voltou a praticar o exercício chamado vacuum abdominal para recuperar o físico.

A informação foi compartilhada diretamente nos perfis de Gracyanne, onde a influenciadora detalhou a prática e os benefícios sentidos desde que retomou a rotina de treinos. Ela ainda prometeu uma live para aprofundar o tema e esclarecer dúvidas dos seguidores.

"Acordei e fiz vacuum [abdominal]. Hoje eu fiz em pé, sempre mostro para vocês no quatro apoios, porque acho mais fácil. Em pé, tenho mais dificuldade. Acho que vou fazer uma live para falar sobre ou talvez chame um profissional, porque vocês perguntam muito e eu não tenho conhecimento suficiente", afirmou.

Gracyanne destacou que percebeu melhoras importantes na saúde. "Sinto uma melhora no sistema digestivo, meu intestino funciona melhor e acho que consigo ter mais controle do core. Vocês lembram de quando eu saí do BBB? Eu falei para vocês que estava com a barriga bem inchadinha, olha como já melhorou", contou.

O vacuum abdominal consiste em uma contração isométrica do músculo transverso abdominal. A prática fortalece a região, melhora o apoio da coluna e reduz dores nas costas causadas por exercícios ou atividades diárias.

Além disso, o exercício pode afinar a cintura, pois o fortalecimento do transverso abdominal torna a área mais firme. Especialistas também indicam a prática para ajudar na reversão da diástase patológica, afastamento anormal



## Cártamo + Vitamina E by TopTherm

Pureza que esculpe resultados!!!

O Cártamo pode ajudar a reduzir a gordura da barriga, pois auxilia no emagrecimento através do aumento do gasto energético, estímulo à queima de gordura (principalmente a gordura branca), aumento da saciedade e redução do apetite.

Como funciona:

Queima de gordura:

O ômega 6 presente no cártamo atua como um catalisador para a queima da gordura marrom (considerada "boa"), o que leva o corpo a buscar energia na gordura branca acumulada no abdômen.

Redução do apetite:

O cártamo pode aumentar a sensação de saciedade e reduzir o apetite, fazendo com que o corpo utilize a gordura acumulada como combustível.

Aumento do metabolismo:

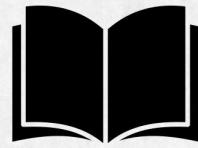
Os ingredientes do cártamo podem ajudar a acelerar o metabolismo e a queima de gordura.





# TopTherm 2025

REVISTA BEM-ESTAR S.A. - VOLUME 4



EDITORIA **TOPSAÚDE & NUTRIÇÃO LTDA**

Estrada Maricá Marques, 1055 – Galpão 19-B  
CEP: 06.529-210  
Jardim Represa (Fazendinha)  
Santana de Parnaíba/SP

Diretor Geral: **Gerhard M. Wolf**  
Nutricionista: **Dra. Ana Cristina Wolf**  
Organizador/Editor: **Flávio Fiorine**

SAC: (11) 11 5591-7922

CONTATO@EDITORATOP.COM.BR

*Fica proibida a reprodução parcial ou total de qualquer texto ou imagem deste produto sem autorização prévia dos responsáveis pela publicação.*

*Está é uma publicação de EDITORA TOPSAÚDE & NUTRIÇÃO LTDA*

*Direitos Autorais e Patrimoniais do conteúdo editorial  
são de titularidade da EDITORA TOPSAÚDE &  
NUTRIÇÃO LTDA.*

EDIÇÃO BIMESTRAL

*Aracy*

Conheça o site



@topthermoficial  
 /toptherm

# TopTherm

# 25/26

INOVAÇÃO NUTRICIONAL PARA TODA A FAMÍLIA



VENDAS: 0800 770 7900  
[www.toptherm.com.br](http://www.toptherm.com.br)