

GUIA DO
CLUBE

ISSN - 3086-7525 · ANO I

VOL. 1, Nº 3 - SETEMBRO DE 2026

Guia do Clube

A escola começa no colo

Dia Internacional da Alfabetização

Saúde

Hábitos simples para cuidar da saúde do seu coração

Expediente

Publicação digital periódica da Quemais Comunicação Ltda. | CNPJ: 07.600.371/0001-53

Praça Olavo Bilac 28/801, Rio de Janeiro - RJ - CEP: 20041-010

EDITOR-CHEFE

Eduardo Hammes Torres

EDIÇÃO E REDAÇÃO

Thiago Mattos e Bela Lobianco

REVISÃO

Guilherme Fernandes

CONTATO E REDAÇÃO

Parcerias e Publicidade: guia@redeparcerias.com

E-mail: guia@redeparcerias.com

Telefone: (21) 2241-1421

Website: guia.redeparcerias.com

DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO DIGITAL

Washington Correia e Luana Maia

FOTOGRAFIA E IMAGENS:

Banco de Imagem Envato

CAPA

Bela Lobianco

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

Periodicidade: Mensal

Formato: Digital (PDF / Plataforma Online)

Vol. 1, Nº 3 – Setembro de 2026

ISSN – 3086-7525

© Copyright 2026 - Quemais Comunicação Ltda. Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial sem autorização prévia por escrito.

Os artigos assinados são de exclusiva responsabilidade de seus autores e não refletem, necessariamente, a opinião do Guia do Clube.

O que você encontra em Setembro



05

Cinema

Lançamentos de Setembro



10

Saúde

Hábitos para cuidar da saúde do seu coração



12

Viagem

Slow travel



17

Tecnologia

Segurança digital



20

Bem-estar

5 minutos



23

Gratuitos

Os mais acessados



08

Campanha do Mês

Dia Internacional da Alfabetização



11

Gastronomia

Comer bem todo dia



16

Pet

O que a ciência descobriu sobre a idade real dos cães



18

Casa & Decoração

Flores & decor



21

Cashbacks

Os mais acessados



24

Até Outubro

Despedida

Lançamentos de Setembro

Já prepare os ingressos para os maiores lançamentos da telona em Setembro.



COMÉDIA

Minha Melhor Amiga

Estreia: 03/09

Aos 50 anos, as amigas Julia e Clara viajam a Portugal para ver as filhas no intercâmbio. No entanto, as férias saem do controle, transformando a vida de ambas.

Foto: Divulgação/Paris Filmes



GUERRA

Pressão

Estreia: 03/09

O General Dwight D. Eisenhower vive o dilema de autorizar a maior invasão marítima da história ou adiar a ofensiva e arriscar perder a guerra.

Foto: Divulgação/Universal Pictures



FANTASIA

Da Magia À Sedução: Feitiço De Amor

Estreia: 10/09

Assombradas pela maldição que mata quem amam, Sally e Gillian enfrentam forças que ameaçam destruir sua família.

Foto: Divulgação/Warner



AÇÃO

Vingadores: Ultimato Encore (Re-release)

Estreia: 24/09

Após Thanos dizimar metade das criaturas, os Vingadores superam o luto para tentar derrotá-lo e reverter o caos.

Foto: Divulgação/Disney

CINEMA

Vai um descontinho aí?

Aproveite descontos exclusivos com o seu Clube de Vantagens e fique por dentro das novidades.

Fotos: Banco de Imagem



CINEMA

Cinépolis

Cinemas em 20 estados do Brasil

Ingressos por **R\$19,80**



CINEMA

Cinemark

Cinemas em 15 estados do Brasil

Ingressos por **R\$26,90**



CINEMA

Kinoplex

Cinemas em 10 estados do Brasil

Ingressos por **R\$25,99**



CINEMA

Cinesystem

Cinemas em 10 estados do Brasil

Ingressos por **R\$19,70**

Vantagens em destaque

Dia Mundial do Turismo, Dia Mundial do Coração... essas são algumas das datas especiais do mês. E nada melhor que descontos e cashbacks para presentear quem mais merece.

Fotos: Banco de Imagem



TURISMO

Costa do Sauípe

Hotel all-inclusive

Até 15% de desconto



TURISMO

Villa Kalango

Hotel 4 estrelas em Jericoacoara

Até 10% de desconto



FARMÁCIA

Pague Menos

Saúde e bem-estar

Até 45% de desconto



FARMÁCIA

Drogarias Pacheco

Saúde e bem-estar

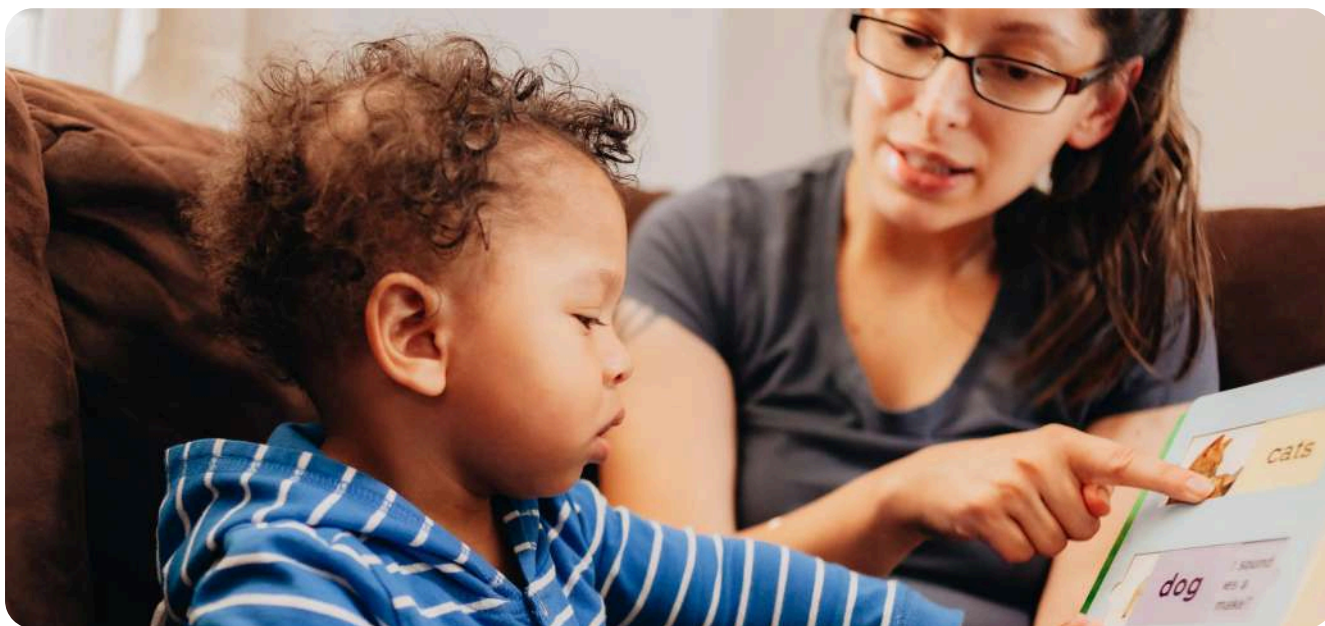
3% de cashback

DESTAQUE

A escola começa no colo: por que ler em voz alta vale mais do que parece

No mês do Dia Internacional da Alfabetização, o que a pesquisa mostra sobre o hábito caseiro que prepara a criança muito antes da primeira aula.

Foto: Banco de Imagem



Todo 8 de setembro é o Dia Internacional da Alfabetização, criado pela Unesco em 1966. A data evoca sala de aula e professor, mas boa parte desse trabalho acontece antes da escola, no sofá, no colo, na beirada da cama, com um adulto lendo em voz alta para alguém que ainda não sabe ler.

Pesquisadores da Ohio State University cruzaram a frequência da leitura em casa com o tamanho típico de um livro infantil e publicaram a escala em 2019 no *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*: sem leitura em casa, a criança alcança os cinco anos com cerca de 4,6 mil palavras ouvidas em livros; uma ou duas vezes por semana, 63 mil; todo dia, quase 300 mil; e com cinco livros diários, mais de 1,4 milhão.

No Brasil, a marca desse hábito reaparece muitos anos depois. Na 6ª edição da pesquisa *Retratos da Leitura no Brasil*, do Instituto Pró-Livro, pouco mais da metade dos leitores teve alguém da família lendo para si na infância; entre os que não leem, foi só um em cada três. E, quando se pergunta quem despertou o gosto pelos livros, a mãe ou responsável do sexo feminino vem à frente de qualquer professor.

PARCEIROS DESTA MATÉRIA

G

Grudado em Você
MATERIAL ESCOLAR

15%

de desconto

O

Colégio Objetivo
EDUCAÇÃO

Até 30%

de desconto



Fotos: Banco de Imagem

A orientação médica acompanha os números. Na campanha *Receite um Livro*, da Sociedade Brasileira de Pediatria, ler em voz alta entra na conversa do consultório como mais um item do acompanhamento, enquanto a criança tem até seis anos. Em dezembro de 2024, a Academia Americana de Pediatria revisou sua política sobre o tema e reforçou o mesmo ponto: a leitura compartilhada pode começar no berço, muito antes da primeira palavra.

Livro de papel funciona melhor que tela, porque a criança segura, vira a página e aponta e a conversa em volta do livro que constrói repertório, mais do que a história em si. Repetir o mesmo título pela décima vez não é problema, já que a repetição é o que fixa, e interromper antes do fim, quando o interesse acabou, também vale.

A escolha do título pesa menos do que se imagina. Um cartonado de bebê típico tem 129 palavras; um ilustrado, 214 – pouco por sessão, muito ao longo de anos de repetição. Vale o que estiver ao alcance, emprestado da biblioteca ou garimpado em sebo: o acervo da casa não precisa ser grande, precisa ser frequentado.

Não existe idade errada para começar nem tempo mínimo obrigatório: dez minutos no mesmo horário, quase sempre antes de dormir, bastam para virar rotina. O bebê olha a figura e escuta a voz, a criança de três anos completa a frase que já decorou e, aos sete, a inversão é bem-vinda. Quem lê passa a ser ela, e o adulto escuta.

O Dia Internacional da Alfabetização celebra uma conquista coletiva, construída em escola e em política pública, mas ela começa em escala doméstica, num gesto que não pede preparo, aplicativo nem método: uma pessoa, uma criança e um livro aberto entre as duas.

M

EDUCAÇÃO

Maple Bear

10% de desconto

A

EDUCAÇÃO

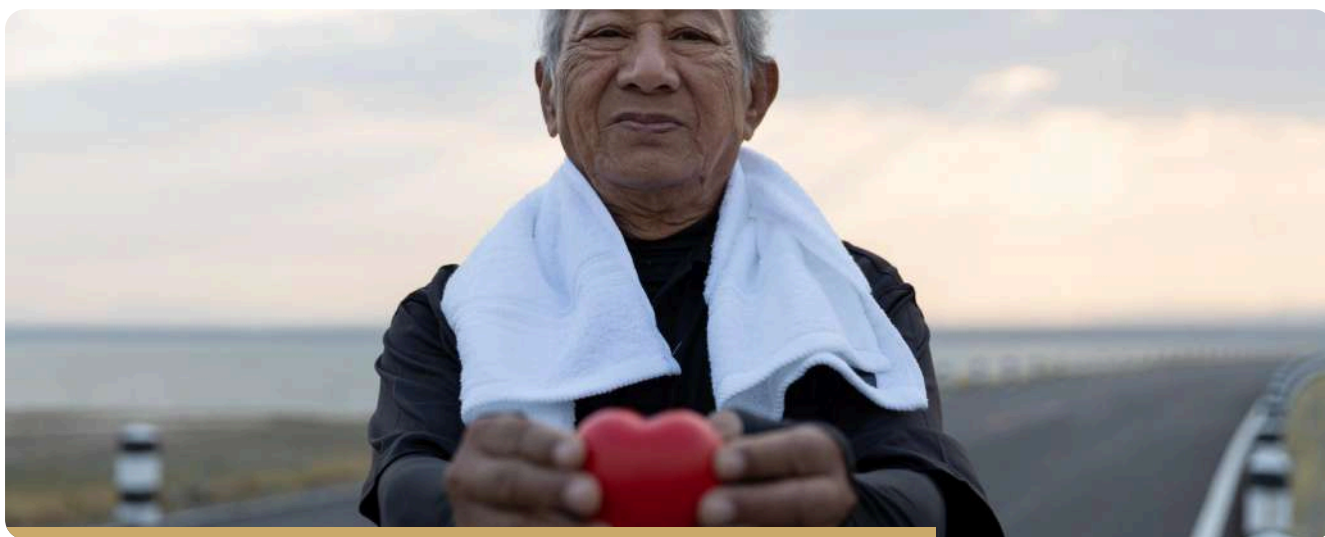
Ao Cubo Educacional

20% de desconto

No ritmo: hábitos simples para cuidar da saúde do seu coração

No mês do Dia Mundial do Coração, a pesquisa recente traz uma boa notícia: a dose de movimento associada a menos risco é mais baixa do que a maioria imagina.

Foto: Banco de Imagem



O Dia Mundial do Coração, criado em 2000 pela World Heart Federation com a Organização Mundial da Saúde, costuma vir com recomendações que soam trabalhosas para quem tem a agenda cheia. Os estudos recentes apontam na direção oposta.

Uma metanálise publicada em 2023 no *European Journal of Preventive Cardiology* cruzou 17 estudos e 226.889 participantes para medir onde o benefício começa. Cada 500 passos a mais no dia aparecem ligados a 7% menos mortalidade cardiovascular, e o ponto em que essa associação já se sustenta é baixo: 2.337 passos, cerca de 1,7 km. Acima disso os dados não mostram platô, embora os próprios autores alertem que há pouco estudo acima de 20 mil passos.

Outro caminho dispensa a contagem e aposta nos picos breves de esforço vigoroso espalhados pelo dia. Pesquisadores da Universidade de Sydney acompanharam por quase sete anos mais de 25 mil adultos sem prática de exercício formal e publicaram o resultado na *Nature Medicine*, em 2022: cerca de quatro minutos e meio diários dessas rajadas – 97,7% delas com até dois minutos – apareceram associados a um risco de morte cardiovascular perto de um terço menor.

Cabe em subir dois lances de escada sem pausa, em carregar as sacolas do mercado de uma vez só, em acelerar o passo nos últimos quarteirões do caminho de casa. A régua não é a intensidade nem o equipamento, mas a frequência: o coração responde ao que se repete, e o começo cabe no trajeto entre a portaria e a padaria.



GASTRONOMIA

Comer bem todo dia

Como planejar as refeições em apenas 2 horas para comer bem a semana toda.

Foto: Banco de Imagem

Planejar o que se vai comer soa burocrático, mas está entre os hábitos de maior retorno numa cozinha. Um estudo transversal com 40.554 adultos da coorte francesa NutriNet-Santé, publicado em 2017 no International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, associou o hábito, sem provar causa e efeito, a mais variedade e menor chance de obesidade.

A Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE dá a medida do obstáculo: de cada dez reais que uma família brasileira destina a comer, mais de três saem em comida consumida fora de casa. O Guia Alimentar para a População Brasileira responde com duas frentes — ganhar prática na cozinha, para encurtar o preparo, e decidir o cardápio antes que a semana comece.

Na prática, isso cabe em duas horas de domingo. Nos primeiros quinze minutos, escreva o cardápio e a lista que ele exige, o passo que evita a segunda ida ao mercado. Na hora seguinte, cozinhe bases: arroz, feijão, uma proteína assada e uma travessa de legumes no forno. Depois, vinte minutos para higienizar e cortar folhas e frutas, vinte para porcionar em potes.

Cozinhar bases, e não refeições fechadas, é o que sustenta a semana: o mesmo frango assado vira salada na segunda, recheio na quarta e acompanhamento na sexta, sem a repetição que faz o plano desandar na terceira noite. Geladeira sem demora: a norma da Anvisa para serviços de alimentação manda a preparação cair dos 60°C para 10°C em até duas horas. Congele o que não entrar no consumo dos primeiros dias.

S

GASTRONOMIA

Sam's Club

30% de desconto

S

GASTRONOMIA

Spicy

10% de desconto



VIAGEM

Slow travel

No mês do Dia Mundial do Turismo, quatro lugares do Brasil onde a própria geografia, a lei ou o calendário pedem que se fique mais tempo.

Foto: Banco de Imagem

1. Paraty, Rio de Janeiro

Slow travel tem nome e data de nascimento. Em 1999, um punhado de cidades pequenas da Itália criou a rede Cittaslow, saída direta do movimento Slow Food, com uma proposta abertamente contrária à dos roteiros apressados: escala humana, valorização da produção local, preservação ambiental e tempo de sobra. Embora a organização liste apenas uma cidade oficialmente filiada no País, a lógica da desaceleração se aplica a qualquer destino que peça permanência em vez de mera passagem.

Paraty é o exemplo mais evidente dessa filosofia. Em 2019, a Unesco inscreveu o conjunto "Paraty e Ilha Grande: Cultura e Biodiversidade" na prestigiada Lista do Patrimônio Mundial. O título é histórico: trata-se do primeiro bem misto do Brasil, reconhecido simultaneamente por seu valor cultural inestimável e pela biodiversidade. A área protegida abrange 173 mil hectares e reúne o casario colonial preservado, comunidades tradicionais caiçaras e quilombolas, além de uma faixa contínua de Mata Atlântica.

Percorrer o centro histórico sobre o calçamento de pedras "pé de moleque" – onde carros não entram – exige um ritmo calmo. As marés sobem e lavam as ruas em um espetáculo natural regulado pelo ciclo lunar, enquanto barcos artesanais partem do cais em direção às ilhas da baía. Explorar alambiques tradicionais, caminhar pelos trechos do antigo Caminho do Ouro e desfrutar da gastronomia caiçara pede dias de dedicação, provando que apressar a visita é perder a verdadeira essência do lugar.

Salve os parceiros locais da região e aproveite os cupons exclusivos do seu Clube para deixar a viagem ainda mais especial.

L

VIAGEM

Le Canton

5% de desconto

R

VIAGEM

Rio Quente

Até 20% de desconto



VIAGEM

Slow travel

No mês do Dia Mundial do Turismo, quatro lugares do Brasil onde a própria geografia, a lei ou o calendário pedem que se fique mais tempo.

Foto: Banco de Imagem

2. Vale do Capão, Bahia

No Parque Nacional da Chapada Diamantina, criado pelo Governo Federal em 1985 e com 152 mil hectares de área protegida no coração da Bahia, é a própria geografia que impõe o ritmo das jornadas. A extensa malha de trilhas da região beira os 300 quilômetros, onde as travessias mais icônicas não se medem em horas, mas em dias inteiros de caminhada contínua. A mais famosa delas liga o Vale do Capão ao município de Andaraí, cruzando o lendário Vale do Pati ao longo de 60 quilômetros de relevo acidentado.

Fazer essa travessia exige um saudável desapego da urgência cotidiana. O Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio) recomenda formalmente a contratação de condutores locais credenciados. A orientação possui peso de infraestrutura: as rotas no interior do parque não contam com sinalização artificial e o telefone não pega no percurso. O isolamento, longe de ser um obstáculo, atua como o principal ativo da experiência, promovendo uma desconexão digital completa.

Embora a entrada no parque seja gratuita, o pernoite no Pati depende do acolhimento dos moradores locais, que abrem suas casas rústicas aos caminhantes. Ali, a energia elétrica é escassa, a comida vem do fogão a lenha e as conversas ao fim da tarde substituem as telas. O percurso revela cachoeiras impressionantes, como a do Fumaça e a do Cachoeirão. A moeda que o Vale do Capão cobra do visitante é o tempo, recompensado com uma imersão inesquecível na natureza brasileira.

S

VIAGEM

Sem Parar

Até 3% de cashback

H

VIAGEM

Hoteis.com

10% de desconto



VIAGEM

Slow travel

No mês do Dia Mundial do Turismo, quatro lugares do Brasil onde a própria geografia, a lei ou o calendário pedem que se fique mais tempo.

Foto: Banco de Imagem

3. Ilha do Mel, Paraná

No litoral do Paraná, a Ilha do Mel estabelece os parâmetros do turismo desacelerado por força de norma legal: a circulação de veículos automotores é estritamente proibida em todo o território. Os visitantes desembarcam dos barcos que partem dos terminais de Pontal do Sul ou Paranaguá e encontram nas trilhas de areia a única via de mobilidade possível. Sem o ruído de motores, as distâncias voltam a ser calculadas em passos ou pedaladas, transformando o deslocamento entre as praias no próprio programa da viagem.

A preservação ambiental é o pilar que sustenta o ecossistema local. Cerca de 93% do território está protegido por duas unidades estaduais: o Parque Estadual da Ilha do Mel, com 337 hectares, e a Estação Ecológica, que abrange 2.240 hectares de restinga e manguezal. Para evitar o desgaste dos recursos naturais e garantir o conforto de moradores e turistas, a legislação fixa um teto rigoroso de capacidade de carga, limitando a presença simultânea a 11.049 visitantes por dia, repartidos entre as vilas de Brasília e Encantadas.

Caminhar até o Farol das Conchas, visitar a histórica Fortaleza de Nossa Senhora dos Prazeres – construída no século XVIII – ou cruzar o istmo rumo à Gruta das Encantadas pede paciência. A ilha obriga o visitante a adequar seu ritmo às marés e às luzes do dia, provando que limitar a lotação é o caminho para preservar destinos vocacionados para a tranquilidade no País.

A

VIAGEM

Agaxtur

Benefícios variados

V

VIAGEM

Localiza

8% de desconto



VIAGEM

Slow travel

No mês do Dia Mundial do Turismo, quatro lugares do Brasil onde a própria geografia, a lei ou o calendário pedem que se fique mais tempo.

Foto: Banco de Imagem

4. Alter do Chão, Pará

Localizada no município de Santarém, no Pará, a vila de Alter do Chão abriga uma das paisagens mais singulares da Amazônia brasileira, cuja existência depende diretamente do calendário hídrico regional. As famosas praias de areia branca e águas mornas do rio Tapajós emergem apenas durante o período de vazante dos rios. Monitorado pelo Serviço Geológico do Brasil (SGB), esse fenômeno sazonal ocorre tipicamente entre os meses de julho e novembro, situando o mês de setembro no epicentro da temporada ideal de visita.

O entorno do distrito oferece um repertório natural e cultural que rejeita roteiros apressados. Na margem oposta do rio encontra-se a Floresta Nacional do Tapajós (Flona), unidade criada em 1974 e gerida pelo ICMBio, que abrange mais de 530 mil hectares de mata nativa. Ali, trilhas guiadas por comunitários levam a sumaúmas gigantescas e revelam o manejo sustentável da floresta. Paralelamente, a Área de Proteção Ambiental (APA) de Alter do Chão engloba dez comunidades tradicionais que mantêm saberes ancestrais e a culinária paraense autêntica.

Navegar pelo Canal do Jaramacaru, assistir ao entardecer na Ilha do Amor ou aventurar-se de barco até os igapós exige uma programação sem pressa. A imensidão dos rios amazônicos recalibra a noção de distância e tempo dos viajantes. Em Alter do Chão, a natureza dita as regras e demonstra que as melhores experiências do País não cabem em um fim de semana corrido.

B

VIAGEM

Booking

Até 3% de cashback

G

VIAGEM

Gol

Até 1,5% de cashback

1 ano não equivale a 7

Como a ciência recalculou a idade do seu cão: o porte do animal pesa mais do que os anos no calendário.

Foto: Banco de Imagem



Na Pesquisa Nacional de Saúde de 2013, o IBGE estimou 52,2 milhões de cães vivendo em lares brasileiros – 44,3% dos domicílios. E a regra popular para calcular a idade deles manda multiplicar por sete. A conta é simples, mas não corresponde ao que se mede no organismo do animal.

Um grupo liderado pela Universidade da Califórnia em San Diego comparou marcas químicas no DNA de 104 cães, na maior parte labradores, com as de 320 pessoas, e publicou em 2020, na revista científica *Cell Systems*, uma fórmula de conversão. Por ela, o primeiro ano de vida do cão equivale a cerca de 31 anos humanos; aos dois, 42; aos cinco, 57; aos dez, 68. O envelhecimento não corre em linha reta: dispara no começo e desacelera.

O porte muda o resto. O Royal Veterinary College, escola de veterinária britânica, analisou prontuários de 102.609 cães na Inglaterra: de 50 quilos para cima, o animal vive em média quatro anos menos que um de menos de dez. Um estudo com 74 raças, publicado na revista científica *The American Naturalist*, localizou a explicação no ritmo – não é que a senescência comece antes nos cães grandes, é que ela avança mais depressa.

A Associação Americana de Hospitais Veterinários define como sênior o cão que já percorreu três quartos da expectativa de vida estimada, e evita idades fixas porque elas variam demais. A associação americana de medicina veterinária traduz assim mesmo: 8 a 11 anos nos cães de até 9 quilos, 8 a 10 nos de até 23, 8 a 9 nos de até 41 e 6 a 7 nos maiores.

C

PET

Cobasi**Até 5%** de cashback**P**

PET

Petz**Até 4%** de cashback

Segurança digital no dia a dia: como proteger seus dados

Com o celular centralizando nossa rotina, adotar gestos simples de proteção é o caminho mais eficiente para manter suas contas e finanças totalmente seguras.

Foto: Banco de Imagem



A presença da tecnologia no cotidiano é uma realidade consolidada. Segundo dados da pesquisa TIC Domicílios, do Cetic.br, o País soma mais de 156 milhões de usuários de internet, dos quais seis em cada dez acessam a rede exclusivamente pelo celular para realizar pagamentos, compras e conversas de trabalho.

Garantir a proteção dos seus dados não exige conhecimentos técnicos avançados, mas a manutenção de hábitos preventivos. A medida de maior impacto é a ativação da verificação em duas etapas em todas as contas – especialmente e-mails e aplicativos de mensagem. Análises do Google indicam que essa segunda camada de confirmação no aparelho é capaz de bloquear até 99% dos ataques automatizados de roubo de senhas.

Outra regra essencial envolve a criação de credenciais. Especialistas do CERT.br – Centro de Resposta a Incidentes de Segurança no Brasil – orientam substituir senhas curtas por frases longas formadas por palavras aleatórias. Usar uma combinação diferente para cada serviço evita o efeito dominó, no qual o vazamento de um acesso compromete todo o seu histórico digital.

Por fim, o combate aos golpes exige desconfiança diante de mensagens urgentes. Pedidos de dinheiro ou confirmações cadastrais devem ser verificados diretamente nos canais oficiais das empresas. A segurança digital é, acima de tudo, uma questão de rotina consciente.

PARCEIROS DESTA MATÉRIA

E

Escola Conquer
EDUCAÇÃO

Até 28%
de desconto

L

Linguix
EDUCAÇÃO

Inglês
gratuito



CASA & DECORAÇÃO

Flores & decor

Como trazer a natureza para dentro de casa
melhora a sua rotina.

Foto: Banco de Imagem

Como decorar com flores e fazer as pétalas durarem

Fotos: Banco de Imagem



Poucas escolhas de decoração renovam a atmosfera de um lar quanto a presença de flores frescas. No País, a força desse mercado tem raízes em uma cadeia produtiva consolidada: dados do Instituto Brasileiro de Floricultura (Ibraflor) mostram que 97,5% da produção nacional é consumida internamente, movimentando R\$ 21,2 bilhões em 2024. Polos produtores, a exemplo de Holambra, abastecem centros urbanos com espécies variadas que conectam os ambientes internos à natureza, trazendo cor e aconchego à rotina.

Fazer o buquê preservar seu frescor por mais tempo é questão de rotina técnica. O manual da Royal Horticultural Society (RHS), respeitada sociedade britânica de horticultura, orienta cortar as hastes em diagonal com uma lâmina afiada. Essa incisão em ângulo de 45 graus evita que o caule sele no fundo do vaso e amplia a área de absorção de água. Além disso, é indispensável remover todas as folhas da parte que ficará submersa, impedindo que a matéria orgânica prolifere bactérias que turvam a água e obstruem a planta.

O local do arranjo exige atenção a um sabotador discreto: a proximidade com a fruteira. Durante o processo de amadurecimento, as frutas liberam etileno, um gás vegetal que atua como acelerador do envelhecimento celular das flores. Pesquisadores da Universidade de Massachusetts alertam que concentrações ínfimas desse composto no ar – em torno de apenas vinte partes por bilhão – provocam a queda precoce de pétalas em espécies sensíveis, como lírios asiáticos, tulipas, gérberas e bocas-de-leão.

A água do vaso deve ser trocada a cada dois dias, acompanhada da higienização do recipiente e da adição de sachê conservante. A cada troca, vale aparar uma pequena lasca da ponta da haste para renovar os canais de hidratação. Para hastes flexíveis, a RHS sugere um banho de imersão com o maço enrolado em papel para alinhar a estrutura. Cuidar bem das flores garante uma decoração viva que se transforma com elegância ao longo da semana.



BEM-ESTAR

5 minutos

É o tempo que você precisa para melhorar o seu dia com o poder da respiração cíclica.

Foto: Banco de Imagem

Desenvolvida por pesquisadores da Universidade Stanford e publicada em 2023 na revista *Cell Reports Medicine*, uma pesquisa clínica acompanhou 108 participantes por 28 dias para medir os efeitos do relaxamento na saúde mental. Os voluntários praticaram diariamente uma entre três técnicas respiratórias ou a meditação de atenção plena. Ao final do período, o melhor resultado na elevação do humor e na redução da ansiedade veio do exercício respiratório mais simples, superando a própria meditação.

A técnica vencedora, chamada de suspiro cíclico, é bastante simples. O exercício consiste em inspirar o ar pelo nariz até quase preencher os pulmões e, em seguida, fazer uma segunda inspiração curta para expansão total. Na sequência, solta-se o ar devagar pela boca, de modo que a expiração dure mais do que as duas entradas juntas. Repetido sem pressa por cinco minutos, o movimento cabe em qualquer pausa da rotina, seja no trabalho ou em casa.

O efeito de calma tem explicação fisiológica. Soltar o ar de forma prolongada ativa o sistema nervoso parassimpático – o freio natural do organismo –, reduzindo os batimentos cardíacos e aliviando a tensão muscular. Essa prática reequilibra a troca entre oxigênio e gás carbônico, desfazendo o padrão de respiração curta e rasa do estresse. O estudo mostrou que o grupo do suspiro manteve a frequência respiratória mais baixa após o treino.

No Brasil, esse olhar preventivo integra as diretrizes de saúde pública, que reconhecem o valor de práticas integrativas no bem-estar diário. O suspiro cíclico não exige equipamentos nem treinamentos complexos: trata-se de um recurso acessível que depende apenas da intenção de parar. Dedicar cinco minutos diários a essa rotina é um investimento simples e eficiente para proteger a tranquilidade.

O

BEM-ESTAR

Buddha Spa

10% em serviços

S

BEM-ESTAR

Eurekka

10% de desconto

Os mais acessados do mês



Adidas
Moda esportiva

Até 5% de cashback



AliExpress
Varejo online

Até 9% de cashback



Beleza na Web
Cosméticos e perfumaria

Até 4% de cashback



Booking
Viagens e hospedagens

Até 3% de cashback



Brastemp
Eletroeletrônicos

Até 1,2% de cashback



Casas Bahia
Eletroeletrônicos

Até 2,5% de cashback



Centauro
Tênis e artigos esportivos

Até 6% de cashback



Cobasi
Tudo para seu pet

Até 5% de cashback



Dafiti
Moda online

Até 1% de cashback

Fotos: Banco de Imagem

CASHBACKS

Os mais acessados do mês



Decathlon

Tênis e artigos esportivos

Até 2,5% de cashback



Drogaria Venâncio

Medicamentos e cosméticos

Até 4% de cashback



Drogarias Pacheco

Medicamentos e cosméticos

Até 3% de cashback



Fut Fanatics

A loja dos fanáticos por futebol

Até 4% de cashback



Kabum

Artigos de tecnologia

Até 2% de cashback



Leroy Merlin

Tudo para sua casa

Até 2% de cashback



Nespresso

Café gourmet

Até 5% de cashback



Netshoes

Tênis e artigos esportivos

Até 7% de cashback



Nike

Moda esportiva

Até 6% de cashback

Fotos: Banco de Imagem

GRATUITOS

Vantagens sem custo nenhum



Ebooks Amazon
Livros gratuitos

Gratuito



Duolingo
Idiomas gratuitos

Gratuito



Alfacon
Cursos preparatórios gratuitos

Gratuito



Cursos IA
Cursos Gratuitos de Inteligência Artificial

Gratuito



Coquetel
Revistas

Gratuito



Cruzeiro do Sul
Cursos gratuitos

Gratuito



Filmes
Filmes gratuitos

Gratuito



Biblioteca Digital USP
Livros gratuitos

Gratuito



Mercado Play
Streaming gratuito

Gratuito

Fotos: Banco de Imagem

PARCEIROS DO CLUBE

R\$ 0,00
por mês, com o Clube

SEM O CLUBE, POR MÊS
R\$ 50,00

SEM O CLUBE, POR ANO
R\$ 700,00

Economia de até R\$703,20/ano
só com o Clube

Compare o valor de cada parceiro

Assinaturas que já vêm gratuitas no seu Clube de Vantagens

	SEM O CLUBE	COM O CLUBE
Linguix	R\$ 19,90	R\$ 0,00
Super Revistas	R\$ 19,90	R\$ 0,00
Super Comics	R\$ 12,90	R\$ 0,00
Coquetel	R\$ 5,90	R\$ 0,00

Valores de referência de mercado, sujeitos a alteração pelos parceiros.



ATÉ OUTUBRO

Obrigado por folhear com a gente

Esperamos que esta edição tenha rendido boas descobertas, algumas economias e talvez um plano de viagem.

Em Outubro, tem mais: novas pautas, novos parceiros e as vantagens que só o seu clube oferece. Até lá, aproveite cada oferta desta edição.

Foto: Banco de Imagem

Redação

Guia do Clube

As ofertas, cupons, descontos e benefícios apresentados nesta edição são válidos exclusivamente durante o período de veiculação desta publicação ou enquanto durarem os estoques e disponibilidades de cada estabelecimento parceiro. Os percentuais de desconto, preços e condições de resgate estão sujeitos a alterações sem aviso prévio por parte dos parceiros. Podem ser aplicadas restrições de uso, tais como dias da semana, horários, limitação de produtos elegíveis, limite por CPF ou não cumulatividade com outras promoções. Consulte o regulamento completo, restrições e condições atualizadas de cada oferta diretamente na plataforma do clube antes de realizar o resgate ou a compra.

The background of the entire page is a photograph showing the silhouettes of three people jumping joyfully against a sunset sky. The sky transitions from a deep purple at the top to a warm orange near the horizon. The people are in various stages of a jump, with their arms and legs outstretched. The overall mood is one of happiness and freedom.

Feito para a sua rotina

O que tem de melhor, todo mês, na sua mão.