

# RIOLAX 30ª EDIÇÃO.com.vc

## *ÁREA DE LAZER CHARMOSA*

Por Jussara Alvim

## *SIMPLES, FÁCIL E RÁPIDO*

Instalação Riolax

## *EXAUSTÃO DE FIM DE ANO?*

Veja como lidar

## EDITORIAL

### 30ª edição: conectando você ao nosso propósito

É com imensa satisfação que celebramos a 30ª edição da Riolax.com.vc, uma conquista que reflete nosso compromisso em estreitar os laços com você, leitor(a). Desde 2021, esta revista tem sido um canal valioso para aproximá-lo do nosso propósito da marca: proporcionar mais bem-estar às pessoas por meio de experiências transformadoras.

Desde a primeira edição, nosso foco tem sido mais do que apresentar os diferenciais dos nossos produtos. Nas publicações, destacamos projetos inspiradores, exploramos tendências, e convidamos especialistas para compartilhar conteúdos que agreguem valor ao seu dia a dia. Nesta edição, seguimos fiéis a essa missão.

Você encontrará uma abordagem surpreendente sobre a praticidade e a eficiência na instalação dos nossos produtos, com uma analogia interessante à simplicidade de instalar uma máquina de lavar roupas.

Na editoria de projetos, trazemos uma reforma deslumbrante assinada pela arquiteta Jussara Alvim. Nesta transformação, a área externa ganha vida e sofisticação, com um dos nossos spas como o grande destaque.

Para fechar com chave de ouro, apresentamos uma entrevista especial com a psiquiatra e neurocientista Juliana Cunha Matos. Nela, você descobrirá formas de se preparar para aliviar o estresse do fim de ano, e como um banho relaxante de banheira pode ser um poderoso aliado nesse momento.

Boa leitura e obrigado por fazer parte dessa história!



Foto: Ester Oliveira

# SIMPLES, FÁCIL E RÁPIDO

Produtos Riolax se destacam pela instalação acessível e prática



Uma das principais dúvidas dos clientes na hora de adquirir uma banheira ou um SPA é sobre a complexidade na instalação. As dúvidas são muitas: quais são os requisitos básicos? É algo que exige modificações complexas ou estruturais nas residências? Pensando nesses questionamentos, convidamos um especialista para responder a essas e outras dúvidas.

Diego Rafael Moreno, gerente da Riolax, esclarece: “Como as banheiras e spas Riolax saem de fábrica já montadas, a instalação é simples: basta conectar o abastecimento de água, o dreno da água ao esgoto, os dois cabos de energia e o cabo de aterramento”, explica enfatizando que todos os equipamentos já estão instalados e interligados com garantia e qualidade de fábrica. Para o especialista, a instalação dos produtos da Riolax é frequentemente comparada à instalação de uma máquina de lavar.

Já em relação à média de tempo para instalação, o especialista afirma que o processo pode ser concluído em um único dia. “Dependendo do modelo, a instalação pode ser concluída em até 2 horas, de forma rápida e simples. Já os modelos maiores



*Como as banheiras e spas Riolax saem de fábrica já montadas, a instalação é simples e fácil.*



*Dependendo do modelo, a instalação pode ser realizada em até 2 horas.*

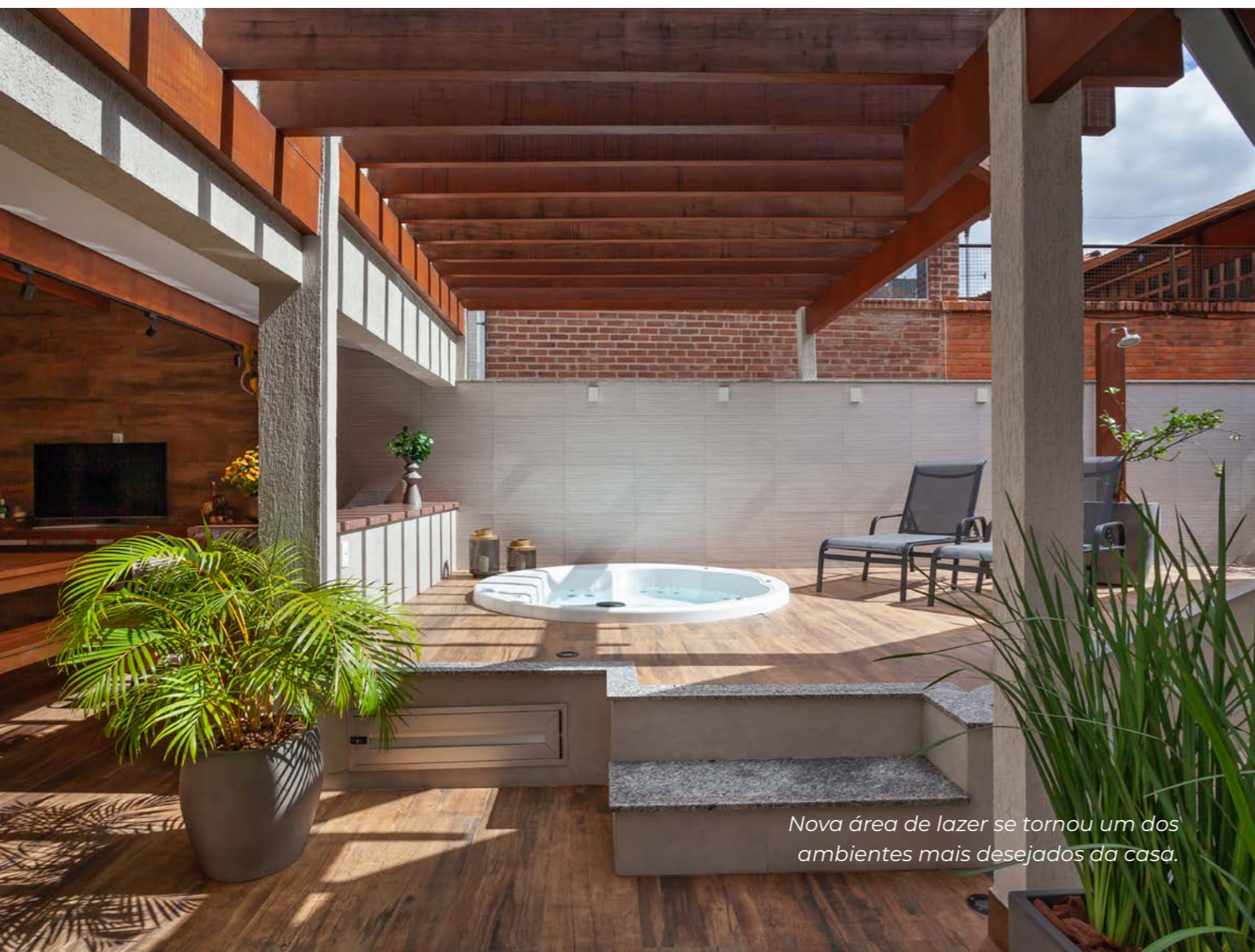
exigem mais tempo devido ao processo de enchimento; entretanto, a conexão às redes elétricas e hidráulicas continua sendo ágil e prática.”

Diego faz questão de explicar que esse processo simplificado reduz muitos riscos de possíveis erros. “Um cabo mal dimensionado ou uma conexão malfeita pode resultar em danos e problemas constantes, como vazamentos de água, curtos, desarmes de disjuntores e até choques ao tocar no produto ou na água dentro dele. Além disso, há uma redução nos custos de instalação e no tempo necessário para sua realização.”

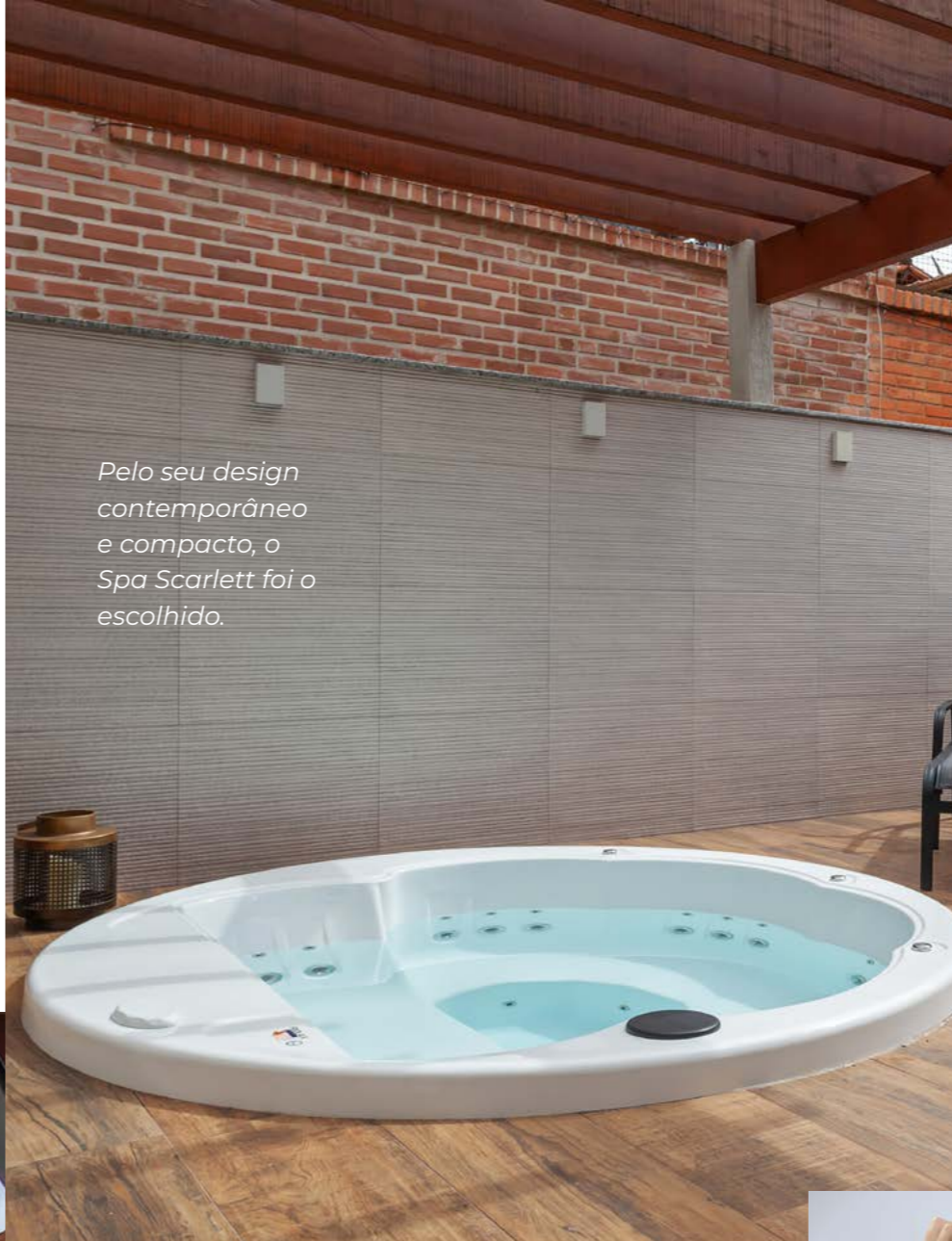
Outro ponto importante é o apoio da Riolax em todas as etapas, inclusive no pós-venda. “A Riolax auxilia os clientes durante o processo de instalação. Temos, por exemplo, um manual que orienta todas as etapas a serem seguidas e um suporte técnico com profissionais treinados em fábrica para realizar as instalações conforme a norma brasileira exige, atendendo a todos os critérios de qualidade estabelecidos pela Riolax.”

# DE ESPAÇO ABANDONADO A REFÚGIO DE CONFORTO

Arquiteta Jussara Alvim dá vida nova a  
uma área de lazer externa



*Nova área de lazer se tornou um dos  
ambientes mais desejados da casa.*



*Pelo seu design  
contemporâneo  
e compacto, o  
Spa Scarlett foi o  
escolhido.*

Como o espaço é compacto, a arquiteta optou pelo Spa Scarlett, que, com seu formato redondo, se encaixa perfeitamente na área e ainda permite otimizar o ambiente. “A qualidade e o design do produto são excepcionais e, sem dúvida, o atendimento — sempre profissional e atencioso — é um grande diferencial da empresa”, destaca Jussara.

*Arquiteta Jussara Alvim  
destaca a qualidade,  
design e atendimento  
da Riolax.*

*Fotos: Henrique Queiroga*

De um espaço sem uso a uma área de lazer dos sonhos. É assim que podemos resumir a transformação realizada pela arquiteta mineira Jussara Alvim, pensada para clientes que valorizam receber bem e não abrem mão do conforto e do bom gosto.

O projeto partiu de um quintal com uma pequena piscina, que, por estar descoberta, acabava por ser negligenciada e não oferecia uma experiência agradável. Para reverter esse cenário, Jussara idealizou uma espaçosa varanda com pergolado de madeira, que abriga áreas de estar, mesas, espreguiçadeiras e um deck com o spa dos sonhos da dona da casa.



# ALTERNATIVAS PARA LIDAR COM A EXAUSTÃO DE FIM DE ANO

## Como momentos de pausa e um banho relaxante podem contribuir para reduzir a sensação de esgotamento

O fim de ano é marcado pelas festividades, troca de presentes, solidariedade, mas também por relatos recorrentes de uma sensação de cansaço extremo. Fatores emocionais, físicos e sociais estão por trás desse fenômeno comum. Mas como momentos de pausa podem contribuir para reduzir a sensação de esgotamento? Como prevenir e cuidar antes que o cansaço se transforme em algo muito maior?

A médica psiquiatra e mestre em neurociência, Juliana Cunha Matos, enumera diversos fatores para esse cansaço de fim de ano, entre eles, a sobrecarga de responsabilidades. “Ao longo do ano, acumulamos demandas no trabalho, na família e na vida social. No final do ano, muitos tentam ‘fechar’ pendências, o que aumenta a sensação de pressão. Além disso, as festividades de fim de ano trazem a expectativa de celebrações, encontros e viagens. Isso pode causar um aumento no estresse, especialmente para quem sente que precisa ‘dar conta de tudo’.”



*A psiquiatra e neurocientista Juliana Cunha Matos aponta a sobrecarga de responsabilidades como uma causa do cansaço de fim de ano*

Outros pontos levantados pela psiquiatra são a fadiga acumulada e a mudança na rotina. “Sem descanso adequado durante o ano, o corpo e a mente ficam sobrecarregados. Essa fadiga acumulada gera cansaço físico e mental. Tem ainda a mudança da rotina, com muitas alterações nos horários e hábitos, como noites mal dormidas, excesso de comida e bebida e redução no tempo para o autocuidado.” Essa época também costuma trazer balanços emocionais, reflexões sobre conquistas e frustrações, além de saudades de pessoas ou situações passadas, o que pode amplificar o desgaste mental.

Como solução ou prevenção, Juliana reforça algumas alternativas de pausa e relaxamento, como, por exemplo, um banho relaxante de banheira. “O relaxamento ativa o sistema nervoso parassimpático, responsável por ‘desacelerar’ o corpo e a mente, reduzindo a produção de cortisol (o hormônio do estresse). O contato com a água morna ajuda a liberar tensões musculares e aumenta a circulação sanguínea, promovendo um efeito calmante no sistema nervoso.” Para a médica, momentos de prazer simples podem estimular a liberação de endorfina, substância que melhora o humor e diminui a sensação de dor. “É importante desligar-se das preocupações, ou seja, reservar um tempo para si mesmo ajuda a criar um ‘espaço mental’ livre das preocupações diárias, promovendo clareza e redução do esgotamento.”

Outras práticas e comportamentos importantes podem evitar que o cansaço chegue a níveis extremos no final de dezembro. “A prevenção do esgotamento no fim do ano exige cuidado contínuo com a saúde mental e física. Por exemplo, estabeleça limites, aprenda a dizer ‘não’ a demandas desnecessárias e priorize o que é realmente importante. Faça pequenas pausas durante o dia para descansar, respirar profundamente ou se alongar. Isso ajuda a reduzir a fadiga acumulada. Outra prática importante é priorizar uma rotina

de sono consistente. O descanso é essencial para manter a energia física e mental.”

Ela lembra ainda a prática de exercícios regulares, mesmo que leves, que ajudam a liberar endorfinas, reduzir o estresse e melhorar a disposição.



*Para prevenir ou aliviar o stress de fim de ano, um banho relaxante de banheira é uma excelente opção*

## Organização e planejamento.

“Divida suas metas em etapas menores e evite acumular tarefas para o final do ano. Inclua ainda atividades como meditação, yoga ou simplesmente um momento de leitura tranquila na sua rotina”. Por fim, Juliana reforça a importância das conexões sociais saudáveis: “reserve tempo para estar com pessoas que trazem alegria e conforto, evitando relações que geram estresse. Cuide da sua alimentação. Alimentar-se de forma equilibrada ao longo do ano mantém o corpo funcionando bem, prevenindo quedas de energia.”


# RIOLAX

• BANHEIRAS • SPAS • OFURÔS



REQUINTE E ELEGÂNCIA  
NA PALMA DA SUA MÃO!

 [www.riolax.com.br](http://www.riolax.com.br)

 [riolax](#)

 [riolax](#)

 [contato@riolax.com.br](mailto:contato@riolax.com.br)