

boa forma

JANEIRO • 2025

Isabella
Santoni

10 tendências de beleza que vão dominar seu look em 2025

De um loiro não-tão-natural a maquiagem acetinada, veja o que você vai ficar tentada a usar este ano

por Larissa Serpa



FOTO: Freepik



Alguns looks de beleza nascem na moda — outros até mesmo influenciam a moda. Baseado nas passarelas da [primavera](#) de 2025 (que já aconteceram), dados de pesquisa (como a Mintel 2025, autoridade no assunto) e previsões de especialistas do setor, reunimos o que achamos que serão as [tendências de beleza](#) mais legais para 2025, desde os produtos que usaremos até as cores que veremos em todos os lugares.



1. ALÔ, LIP BALM



FOTO: CSA Images/Getty Images

Com o sucesso de produtos como o Rhode Peptide Lip Treatment, lip balm da modelo Hailey Baldwin, todos os varejistas do mundo agora pediram às marcas que desenvolvessem algum tipo de hidratante ou óleo labial, híbrido de protetor labial.

Pode esperar muitos desses produtos chegando às prateleiras em 2025. E o melhor: eles conterão fórmulas cada vez mais inspiradas em cuidados com a pele -- e não apenas em deixar um tom bonito nos lábios.



2. TEXTURAS EM GELATINA

Os blushes em gel que viralizaram no TikTok são apenas o começo. Espere que mais produtos gelatinosos de maquiagem e cuidados com a pele cheguem às prateleiras em 2025. E não são apenas gelatinas: produtos como o blush cremoso Glow Play, da MAC, mostram que a textura "gostosinha" é a que vai dominar os produtos.

3. FRAGRÂNCIA DE PÊSSEGO



FOTO: Getty/Getty Images



Na fragrância, o pêssego está prestes a ter um momento. A ideia é que o aroma transporte você para uma barraca de pêssegos na beira da estrada. O XO Khloé, o novo perfume de Khloé Kardashian, apresenta uma nota de pêssego junto com pétalas de rosa, lavanda e almíscar. E a Rare Beauty, marca da Selena Gomez, também já lançou o body mist com o aroma.

4. AMARELO MANTEIGA

Não estamos falando de cor de cabelo (ainda). Mas sim do tom para unhas e maquiagem. O amarelo manteiga, um tipo de amarelo pastel é uma ótima cor para ter em mente ao pensar nos tons dos seus próximos looks -- e tem tudo a ver com o verão e primavera.



5. CUIDADOS CORPORAIS DIRECIONADOS



FOTO: Freepik

Sua loção corporal está prestes a fazer muito mais do que apenas hidratar sua pele. Os novos produtos vêm em fórmulas diferentes e direcionadas para cada necessidade do corpo (e não apenas um produto só para corpo todo). Pense em: niacinamida para tom de pele irregular ou ceramidas para reparo de barreira.



6. COLORAÇÃO DE ALTA MANUTENÇÃO

Chegamos no tom de cabelo. O retorno das luzes, em 2024, foi todo sobre cores de cabelo de baixa manutenção. Embora os tons naturais não devam desaparecer tão cedo, a colorista de celebridades e embaixadora da Redken Laurie Heaps prevê que tons dimensionais e de maior manutenção serão altamente solicitados este ano.

“Em 2025, acho que veremos uma mistura de tons naturais e cores de maior manutenção, como o lindo loiro de Sabrina [Carpenter] voltando”, diz a colorista.

Além do loiro dourado de Carpenter, Heaps prevê que veremos um aumento em tons ricos e quentes, como cobres suaves (como os fios ruivos-loiros de Lindsay Lohan) e morenas caramelo (basta olhar para o lindo tom marrom de Jennifer Lopez).

7. MAQUIAGEM COM FOCO ÚNICO

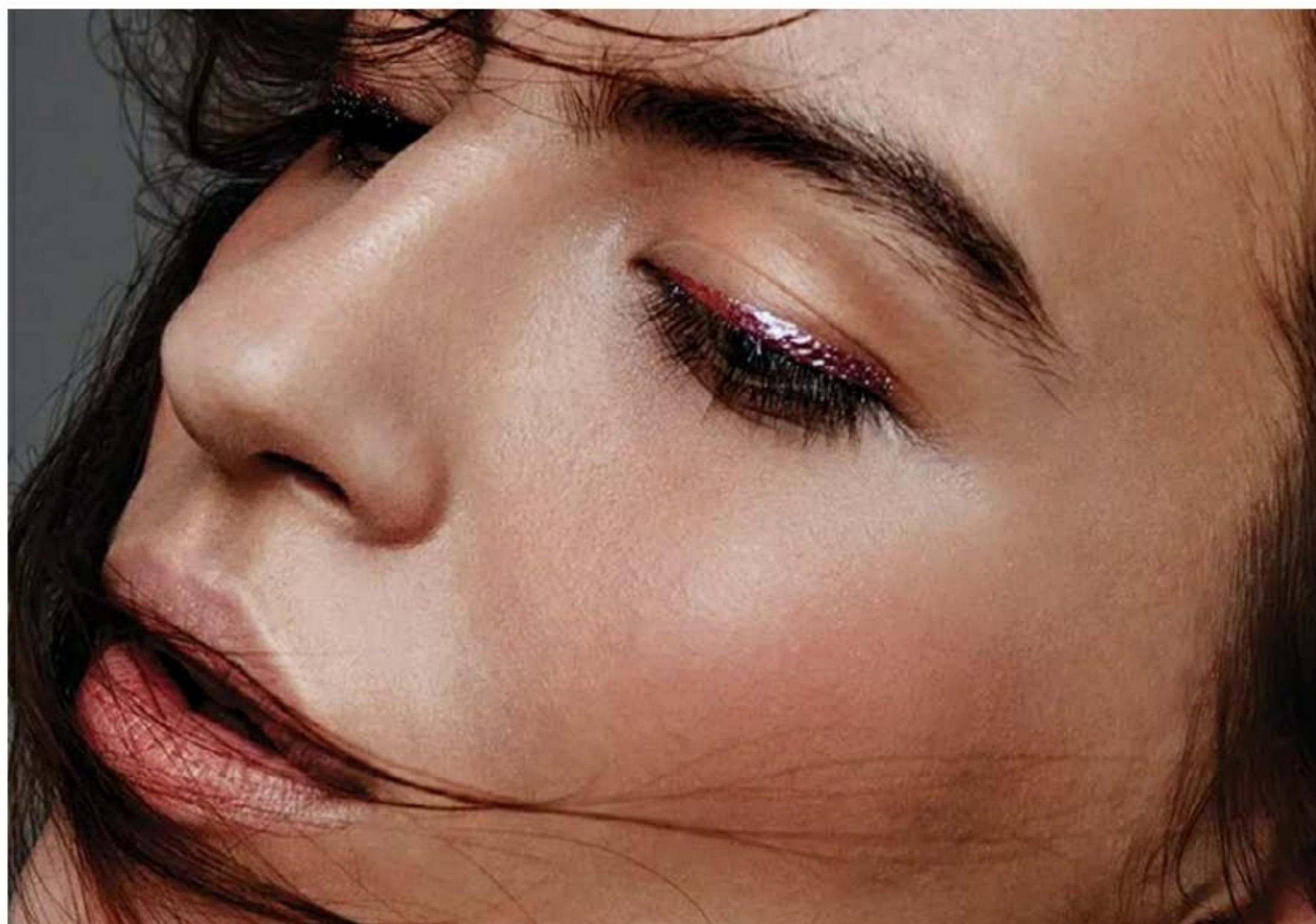


FOTO: Freepik

A essência da beleza natural continuará em 2025, mas com um toque novo: adicionar uma única declaração ousada na maquiagem — seja um lábio ousado, um olho gráfico ou uma bochecha corada. A beleza da abordagem de "foco único" é que ela é completamente personalizável. Ela destaca a personalidade de quem a usa, facilitando a experimentação de cores ou formas, ao mesmo tempo em que deixa a beleza natural da pele ainda brilhar.



8. PELE ACETINADA

Da "glass skin" à pele "limpa", os últimos anos têm sido sobre peles tão orvalhadas que beiram o molhado. E embora ainda não estejamos guardando nossos sérums e máscaras faciais, a previsão é que o ano novo inaugurará uma abordagem mais equilibrada que combina o melhor dos acabamentos úmidos e foscos: pele acetinada. Trata-se de um brilho natural e saudável sem brilho excessivo.

9. CABELOS LONGOS



FOTO: Getty/Getty Images



Embora o ano novo geralmente nos deixe ansiosos para ir ao salão para um corte, os fios que chegam à cintura, como os de Demi Moore, é que vão dominar. Estilos Rapunzel serão uma grande tendência em 2025.

Não importa o comprimento que você escolher, a recomendação é deixar o comprimento falar por si, em termos de estilo, com texturas mais relaxadas e sem esforço em penteados.

10. 'SKINIMALISMO' ELEVADO

2025 é mais sobre qualidade do que quantidade, principalmente quando se trata de skincare.

O "minimalismo da pele" continuará sendo um foco neste ano. No entanto, em vez de apenas reduzir o número de produtos em sua rotina, os especialistas sugerem optar por opções altamente eficazes com vários benefícios.

Isabella Santoni



ISABELLA SANTONI: ESPORTE E NATUREZA COMO FONTES DE BEM-ESTAR

A atriz fala à Boa Forma sobre a sua relação com o surfe, suas ações de filantropia e a importância do movimento em sua vida

por Juliany Rodrigues

Quem não lembra da **Karina** de *Malhação Sonhos*, exibida entre 2014 e 2015?

A lutadora, com sua personalidade forte, determinada e disruptiva, lançou [Isabella Santi](#) ao estrelato e rendeu prêmios de Atriz Nacional no Capricho Awards, Revelação do Ano no Troféu Imprensa e Melhor Atriz Revelação no Melhores do Ano, da Globo.

Mas é claro que o sucesso de Santi não parou por aí. Com uma **versatilidade admirável**, ela coleciona papéis marcantes em sua carreira, entre eles, Viviane, na série "DOM", da Prime Video, Letícia, na segunda fase da novela "A Lei do Amor", da Globo, e Charlotte Williamson, seu pri-



meiro papel de época, na novela “Orgulho & Paixão”, também da Globo.

Mais do que uma atriz talentosa, Isabella tem a marca de moda praia **NIA**, com peças que ressaltam a [diversidade de corpos](#), e promove pautas relacionadas à sustentabilidade, sendo embaixadora do **SeaLegacy**, organização ambiental de renome global, porta-voz do projeto “**Um Pacto pelo Clima**”, do Pacto Global da ONU no Brasil, e porta-voz do “**Canal Novo Mundo**”.

Amante dos [esportes radicais](#) e do surf, uma das prioridades em seu dia a dia é sempre manter o **corpo em movimento**, mesmo em meio à agenda cheia. Além disso, não deixa o **autocuidado** de lado e encontra tempo para se conectar com a natureza, que, para Isa, é uma fonte constante de equilíbrio.

Com muita vontade de continuar espalhando sua arte pelo mundo, ela vê o



futuro com intensidade, sempre em busca de oportunidades para se reinventar e explorar novos desafios. No primeiro mês de 2025, com o verão a todo vapor, Santoni estampa a capa de **Boa Forma**, trazendo um ensaio que reflete leveza. Confira as fotos e a entrevista na íntegra a seguir:

ENTRE AS TELAS E OS PALCOS

O que fez você ter certeza de que seguiria o caminho das artes em sua vida profissional?

Eu só tive certeza mesmo quando pisei em um set de filmagem pela primeira vez. Eu fiz 10 anos de carreira no ano passado, este ano vou fazer 11, mais de uma década, é um momento em que a gente dá uma parada para refletir sobre toda a caminhada. Eu comecei a estudar atuação profissionalmente quando tinha 15/16 anos, e peguei meu primeiro trabalho profissional como atriz com 18 anos em um longa metragem. E foi nele que eu tive a

experiência de vivenciar dois meses em um set de filmagem, filmando todo dia, interpretando uma personagem. O longa acabou não indo para o ar, mas ele foi muito simbólico para mim, e eu até sinto que ele me preparou para fazer Malhação depois. Eu acredito muito que ele me deu a vivência que eu precisava para poder estar um pouco mais preparada para entrar em Malhação. Eu fiz três testes para Malhação e recebi não. Só fui receber um sim na quarta vez. Depois você entende porque não aconteceu antes. Na terceira vez, eu sentia que estava super pronta, tinha me formado recentemente no curso técnico de atuação, mas não aconteceu. E aí depois eu entendi que eu tinha que ter tido essa vivência no set de filmagem mesmo para aí sim ir para Malhação, com a Karina, uma personagem que muitas pessoas lembram até hoje.

Então, para você, a Karina, de Malhação, é uma das suas personagens mais marcantes?



Sim, foi uma personagem muito marcante. Para mim, foi um presente ter estreado com essa personagem, que é muito fora do estereótipo em que me colocariam, porque ela era mais sem vaidade, mesmo eu sendo uma mulher feminina, que se encaixa nesse padrão loira e olho claro. Eu tive essa sorte de estrear com uma personagem disruptiva. Para mim, foi uma experiência muito legal.

Para você, quais são os maiores desafios e maiores recompensas de atuar tanto no teatro quanto nas telas?

Minha carreira foi um pouco oposta de todo mundo. Muita gente começa no teatro, depois TV, depois cinema. A minha carreira começou no cinema, eu fui para TV e eu fui fazer teatro profissionalmente depois de fazer televisão e cinema. No teatro, muitas pessoas pensam "ah, não cansa fazer todo dia a mesma coisa?", mas não é bem assim. Então, acho que o maior desafio, e também recompensa, do teatro, é você todo dia contar aquela



história só que ela não é a mesma todo dia. É a mesma história, mas, assim, o público impacta, como você está se sentindo naquele dia impacta. Um ator quando está no teatro tem que ter uma disciplina muito grande, porque você não pode ficar doente, não pode se machucar. Na TV, você até consegue remanejar um pouquinho. Então, no teatro, tem essa recompensa da presença, é muito gostoso você ver o público depois que você sai do palco, você sentir os efeitos do que você fez. Tem uma troca maravilhosa, e o teatro te dá ali de forma instantânea. O maior desafio da televisão é que ela não é uma obra fechada. No teatro, você começa sabendo onde você termina. Na TV, você começa uma novela que você não sabe onde vai acabar, óbvio que tem uma linha de personagem, mas assim, dependendo de como a novela forma, a história pode mudar muito ao longo do caminho. A recompensa é que a televisão é nacional, então, você tem uma resposta das pessoas em território inteiro, e isso é





muito legal. No fim, tanto nas telas quanto no teatro, a recompensa acaba sendo o público, porém isso acontece de maneiras diferentes. No teatro, por ser algo imediato. Já na TV pela abrangência.

Como você se prepara para um novo papel? Para você, como é o processo de “mergulhar” nas emoções e personalidade da personagem?

Eu brinco muito que, mais do que mergulhar na personagem, é a personagem saltar de mim. Acho que a personagem ela sempre está dentro de mim em algum lugar. Tem uma frase da Meryl Streep que ela fala que o desafio está em achar a semelhança no que, aparentemente, é diferente. Então, aparentemente, a Karina é diferente de mim, mas, no detalhe, somos muito parecidas. E aí eu vou falar da Karina, da Viviane, de DOM, que não tem nada a ver uma com a outra, porém eu tenho que encontrar essas semelhanças entre eu e elas. Geralmente, eu tenho um processo de ver a obra como um todo, sem-



pre faço uma pesquisa da época, do cenário histórico, do cenário político, quem é o autor, qual o tema da obra. Aí, mergulho na história dessa personagem pensando muito em onde ela nasceu, às vezes nem mostra esses detalhes na história, mas eu, como artista, gosto de criar, porque, afinal, a gente não é nada sem o nosso passado. Tem a nossa história, quem são nossos pais, como fomos criados, então, eu gosto de criar essa história da personagem. E aí eu vou adotando outras milhões de técnicas que a gente pode passar o dia todo falando sobre esse assunto. O pessoal pergunta muito se eu faço laboratório, e eu sempre faço, e ele começa a partir do momento que a personagem chega. Eu, pelo menos, penso na personagem 24 horas por dia, às vezes eu estou andando na rua pensando na personagem, escuto uma música na rádio e penso "nossa, tal personagem ia amar essa música". São detalhes que você vai criando.



Quais são os seus próximos passos na carreira? Tem algo que você deseja explorar na sua trajetória artística?

Este ano estamos com "O Cravo e a Rosa", vai ter o ano inteiro, tem data até setembro da peça. Janeiro e fevereiro no Rio de Janeiro, no Teatro das Artes, durante a semana. E fim de semana estou em Niterói, depois a gente vai para Friburgo. Eu tenho outros projetos no âmbito pessoal. Eu sou embaixadora do "Canal Novo Mundo", que é um projeto de sustentabilidade no qual a gente faz limpeza de praia e educação ambiental em escolas. E estou trabalhando junto com o meu marido na empresa dele, que se chama Origem, na área de construção. Eu nunca me imaginei trabalhando nessa parte, mas eu estou ajudando na parte de Comunicação e Marketing da empresa. E aí tem umas outras coisas que eu estou trabalhando, não dá para falar os nomes, mas eu também estou desenvolvendo muito essa parte de ser atriz e também produtora. Eu quero ser mais do que só atriz, eu

quero também estar por trás, porque eu acho que, cada vez mais, só faz sentido atuar em coisas que eu acredito e que fazem sentido para mim. Então, poder estar por trás da criação dos projetos é algo que me impulsiona, eu tenho estudado para colaborar em roteiro, é algo que estou me desenvolvendo.

Você se considera uma profissional muito versátil?

Eu lembro muito que, antes, tinha muito a ideia de que você só pode ser uma coisa. Então, se você é atriz, só pode ser atriz. Não pode ser atriz e apresentadora, não pode ser atriz e ter rede social. No ano passado, eu apresentei o Pacto Global da ONU, fiz uma série de vídeos para o YouTube. Fui para o palco fazer o lançamento de um empreendimento da empresa do meu marido. É uma vertente que eu gosto, eu gosto muito de me explorar. Óbvio que tem momentos da vida que a gente acaba focando mais em algo, mas eu sempre tento manter outros projetos.





Por exemplo, eu gosto muito de pensar na questão de direção criativa também. Tem a minha marca de moda praia, em que eu criei produto, criei campanha. E eu acho que tudo isso tem a ver com a arte, né? São formas de exercer a minha veia artística. No fundo, está tudo ligado.

CONEXÃO COM A NATUREZA E FILANTROPIA

Com a rotina agitada entre eventos e gravações, como você encontra momentos para cuidar de si mesma?

*Eu escapo para a natureza. A natureza é meu escape principalmente. Eu não abro mão de cuidar de mim. Eu moro em um condomínio que tem muita árvore, e eu faço caminhada todo dia de manhã. Acor-
dar e já ir fazer caminhada é algo que me faz muito bem. Eu tiro sempre um tempo do meu dia para me cuidar. Geralmente, é fazendo algum esporte, eu sempre me exercito. O exercício, para mim, é total necessário para a minha saúde mental.*



Quando eu não me exercito, eu sinto que eu fico mais ansiosa. Gastar essa energia é muito importante para mim. Eu surfo também, então, o mar é outro momento de descarregar energia. E também sempre fico atenta ao uso dos celulares. Eu tenho rituais que, para mim, são fundamentais. Aqui em casa, não entra telefone na mesa, a não ser que seja uma urgência. A gente está em um momento em que tudo é para ontem, tudo é urgente, e nem sempre é. Comer à mesa é de fato necessário para mim. Além disso, tento evitar ao máximo utilizar celular na cama. Eu não tenho televisão no quarto. Eu evito ao máximo ficar rolando feed, mexendo no Whatsapp enquanto eu estou deitada para descansar. São pequenos rituais que fazem muita diferença, porque, senão, a gente começa a "pirar". Eu já me peguei entrando no banho mexendo no celular, e não é assim. Eu fico me policiando sempre. Uma outra coisa que me ajuda muito a manter a minha saúde mental em relação à rede social é eu ter uma equipe que





me ajuda. Então, assim, eu monto o feed, programo com eles na semana, aprovo posts, mas eu não posto. Eu planejo com eles, penso nas legendas, mas a execução está com eles. Eu já tive muitos momentos de mais ansiedade associados às redes sociais, então, o apoio da minha equipe é fundamental para mim.

O que faz você se sentir “viva”? Existe alguma atividade, experiência ou algum momento que desperte essa sensação em você?

Aí você tem um teatro com muitas pessoas concentradas em assistir a algo, e isso tem uma força muito intensa, tudo parece muito mágico. Essa presença tem feito eu me sentir muito viva.

O que te motiva a se envolver tão ativamente em projetos relacionados à sustentabilidade e meio ambiente?

Eu sempre fui ligada à natureza. Na maior parte da minha vida, estudei em escolas construtivistas, em que você tem mais

aulas ao ar livre, umas aulas mais alternativas. São escolas que têm bastante espaço integrado à natureza. Mas o que me motivou a criar um projeto e fazer parte foi o surfe. No verão de 2017, eu cheguei várias vezes a ir para o mar e sair do mar chorando, não conseguia ficar na água. Ficava revoltada, queria colocar todo mundo para catar lixo na praia. Isso porque eu estava no mar surfando e via saco plástico, pote de margarina. E eu pensava "meu Deus do céu, o que é isso?". Foi quando eu pensei "caramba, eu tenho que fazer alguma coisa". Eu tenho milhões de seguidores, vou reunir um pessoal. Aí reuni quase 400 pessoas em São Conrado e fomos recolher lixo na praia. Aí eu comecei a estudar, entrar em grupos, entender o que significa o lixo na praia, enxergar que esse é um problema muito além. Muita gente fala que catar lixo na praia é "enxugar gelo", mas eu não acho isso, eu acho que é uma ação em que você planta uma semente. E aí, as pessoas que estão ali abrem o olhar e começam a



enxergar, porque, se você não coloca seu olhar para isso, você se acostuma com o lixo. Quando você começa a reparar, você vê o quanto está sujo e começa a tomar atitudes que possam gerar um impacto mais positivo. O pouco que eu posso fazer eu faço.

AUTOESTIMA SEMPRE EM CONSTRUÇÃO

Hoje, o que você sente ao se olhar no espelho? Como a sua visão sobre autoestima e beleza se transformou ao longo do tempo?

Eu acho que a autoestima muda o tempo todo e está sempre em construção. Acho que a autoestima tem muito a ver com o período que a gente está da vida. Hoje, estou em um momento em que estou muito feliz com as coisas que estou vivendo, muito feliz com a minha casa, com o meu relacionamento, com o meu trabalho, estou com saúde. Tudo isso contribui para a minha autoestima estar



boa. Em momentos em que eu não estou bem de saúde, eu sinto um impacto muito grande na minha autoestima. Eu fico sem energia, sem disposição, e aí você olha no espelho e não gosta do que você vê. Para mim, a autoestima está muito ligada com o seu estilo de vida. Então, quando eu fico muito tempo sem pegar sol, sem estar na natureza, acabo tendo muitos impactos na minha autoestima. No verão, por exemplo, eu sinto que minha autoestima aumenta. No inverno, eu, pelo menos, costumo ficar com a autoestima mais baixa.

**Quais são os seus cuidados com a pele?
Como é o seu skincare?**

Eu sou muito disciplinada em relação a tirar a maquiagem antes de dormir. Não durmo de maquiagem de jeito nenhum. Eu tenho os meus sérums, e tenho três cremes que vou variando dependendo de como a minha pele está. Isso é muito pessoal e do momento. Tem momentos que minha pele pede umas coisas, e em outros momentos ela pede outras. Eu sou muito





alérgica, tenho a área dos olhos muito sensível e também muitas olheiras. E aí eu tenho três produtos "SOS" para áreas dos olhos. Tenho um SOS que é ideal para quando a pele está muito irritada, porque às vezes eu fico com a pele bem irritada e a pele nem pega maquiagem. E eu tenho a pele mista, às vezes, ela está muito oleosa e, às vezes, muito seca, depende se estou muito estressada. Mas, assim, tirar a maquiagem é lei. E água, eu ando com a minha garrafinha sempre. Hidratação não é brincadeira. Eu já me acostumei a andar com a garrafa de água, eu falo que esse é um vício bom que eu tenho.

Agora sobre cabelos, o que você faz para mantê-los saudáveis?

Eu uso dois tipos de shampoos. Eu vario entre eles. Eu tenho um que é mais para limpeza profunda e outro que é mais para hidratação. Não gosto de usar o mesmo shampoo todo dia. E tenho também máscaras de tratamento que uso três vezes na semana. Acabo usando muito lea-

ve-in também, porque, quando eu vou para praia, saio com o cabelo molhado, eu passo ele para dar uma hidratada no cabelo. Vou malhar? Eu prendo e passo nas pontas para dar uma selada. E eu to sempre mudando de visual, então, meu cabelo sofre, mas eu agradeço muito que ele é resistente. Teve uma época que eu fiquei com o cabelo muito destruído, que eu pintei ele de rosa e foi muito impactante. Eu acabei fazendo um tratamento de tricologia, que foi o que salvou meus fios. No dia a dia, é basicamente isso, os dois shampoos e condicionadores para variar, máscaras e leave-in. E eu lavo muito o cabelo, todo dia.

E como você lida com essas mudanças no visual?

Lido. Eu sou apaixonada por mudar. Tem gente que tem medo de cortar cabelo, por achar que ele vai demorar para crescer. Mas é isso, cabelo é muito pessoal. O meu cabelo parece que quando mais eu corto, mais ele cresce. Mesmo que eu não



faça um corte novo, eu dou uma aparada nas pontas. Eu gosto de cortar de 3 em 3 meses. Eu amo mudar no dia a dia, e também amo as trocas de personagens. Ter tido vários cabelos faz com que eu veja as personagens. No ano passado, eu clareei o cabelo para casar, e aí quando eu vi eu pensei "meu deus, eu estou a cara da Viviane, de Dom". Eu até demorei a me identificar com o meu próprio cabelo. Cada personagem tem uma identidade, e eu no meio disso, cada vez mais, tenho vontade de manter o meu cabelo o mais natural possível. O natural é onde eu me sinto em casa. Mas dá vontade de mudar de visual sempre, e não vejo problema nisso, acho que dá um frescor, faz você conhecer outras facetas de você mesmo.

Você acredita que a moda, na sua vida, vai além da estética e se tornou uma forma de expressão?

Total. A moda é a expressão da nossa identidade. Eu acho que a moda possibilita também que a gente conheça faces





nossas que, muitas vezes, desconhecíamos. Tem algumas tendências que a gente acha que não tem nada a ver com a gente, mas aí usamos e nos sentimos bem e acabamos descobrindo uma nova faceta. Eu sou uma pessoa muito básica, gosto de peças mais lisas, menos estampas, porque eu busco sempre a atemporalidade das coisas. Eu gosto de ter peças que eu vou poder usar daqui cinco anos. Agora, por exemplo, comprei blazer, jaquetas, que são peças que eu sei que vão usar muito e que vão me ajudar a montar looks elegantes para qualquer situação. Eu priorizo um consumo mais consciente, então, escolher uma peça que vai durar por bastante tempo, e não algo que eu vou comprar e deixar ali jogado no armário. Não gosto de ter um armário cheio.

VIDA EM MOVIMENTO

Você sempre gostou de se exercitar ou foi algo que desenvolveu ao longo do tempo?



Eu sempre fui incentivada a me exercitar, desde criança. Entrei na natação com três anos de idade, nadei até os seis. Depois, eu fiz ginástica olímpica, street dance, vôlei, boxe, muay thai, capoeira, nata o, skate, e sempre andei de bicicleta. O esporte sempre esteve na minha vida. O período em que eu me distanciei um pouco do esporte foi quando estava com 15-16 anos, que foi quando eu comecei a atuar e tive que mudar de casa, de escola, de cidade. Eu senti muito o impacto das mudanças. Mas, assim, eu sempre fiz alguma coisa.

Quais são as modalidades que mais fazem parte do seu dia a dia?

Hoje, eu sou embaixadora da Academia Foguete, uma academia online. Sempre incentivo o meu público a poder treinar comigo. São treinos que você pode fazer da sua casa. Eu vou para o est dio, entro online, e você, da sua casa, pode malhar comigo. A Foguete tem uma comunidade muito forte, então, a gente se incen-



tiva muito a treinar. Quando eu não faço aula ao vivo, eu faço aula gravada, que duram em torno de 20 minutos. Por exemplo, agora nas férias, quero curtir mais com a família e não quero ficar 1 hora malhando, aí eu vou e faço 20 minutos, só para me manter sempre em movimento. Gosto muito de fazer ioga também, pelo menos uma vez na semana, tenho feito também musculação, tanto aulas sem peso quanto as com carga. Construir músculo é construir saúde. Eu não sou a pessoa que gosta de ir à academia, eu gosto mais de treinar com o peso do corpo e treinar de qualquer lugar. Mas eu sei que ir para a academia é importante para você ter um corpo mais saudável. Como eu faço peça, muitas vezes, fico duas horas em cena, então, eu preciso ter uma resistência física e muscular. Eu surfo, sempre que dá, quando dá, quando o tempo está bom. É algo que eu não abro mão, mas eu faço em uma frequência menor, porque depende também da natureza, né? Tem a caminhada matinal também que



eu comecei a fazer recentemente.

Quando e de que forma o surfe se tornou uma paixão na sua vida?

Eu sempre admirei o surfe, mas eu morava em Nova Iguaçu, que é longe da zona sul carioca, então, eu não tinha muita possibilidade de surfar. Porém, era um esporte que eu sempre achei muito legal, porque eu gosto muito de coisas radicais. Eu já saltei de asa-delta, bungee jump, parapente. Eu gosto de altura e coisas radicais. E eu sempre falava que "um dia eu vou pegar um tubo", eu queria muito ter essa sensação. Mas eu morava longe da praia, não tinha tempo, não tinha grana também. E aí, eu comecei a morar perto da praia, com meus 16 anos, que foi quando eu comecei a estudar teatro, só que eu não tinha tempo. Aí, com 21 anos, depois de uns 3-4 trabalhos, eu tive um respiro, e aí eu falei "eu vou começar a surfar". Então, eu comecei a aprender a surfar com 21 anos. E, de lá para cá, foram diversas fases, sendo que em algumas eu





me dedicava mais ao surfe e em outras não, mas eu nunca parei de praticar esse esporte. Eu evolui muito ao longo desses anos, comecei com long board, aí foi diminuindo, e hoje eu surfo de pranchinha. Em 2023, foi a primeira vez que eu fiz uma surf trip. Em 2024, fiz também. E este ano eu já estou pensando na minha próxima. Eu quero, pelo menos uma vez no ano, fazer uma surf trip com mulheres. Eu vou com mulheres que eu não conheço, às vezes, tem apenas uma amiga que eu conheço. E é uma experiência de viajar para um país para poder surfar uma onda nova e viver por uma semana com várias mulheres diferentes. Em 2023, eu fui para El Salvador, e, em 2024, eu fui para Nicaragua. São viagens que significam muito para mim, para o meu feminino, para o meu senso de pertencimento. É um momento que fortalece muito o meu feminino. E, para mim, é algo que eu não quero deixar de fazer. O surfe acaba que é um esporte muito masculino, é muito homem, então, fortalecer essa rede de mulheres que faz



esse esporte é muito importante. Hoje, eu faço parte de uma escolinha que chama Gaia Surfe Feminino, que muitas mulheres procuram. É uma comunidade onde todo mundo se fortalece. Eu tenho muito orgulho de fazer parte disso.

Por fim, o que significa bem-estar para você?

Para mim, bem-estar é ter tempo de estar na natureza, seja da forma que for. Eu amo poder ir para cachoeiras. Acho que por isso que eu não consigo me imaginar morando em São Paulo. Como vocês se conectam com a natureza aí? (risos). Meu bem-estar está totalmente ligado à natureza, seja fazendo uma trilha, parando no quintal de casa para ficar no sol. E estar com a família é algo que fortalece muito meu bem-estar. Tempo de qualidade para mim é totalmente necessário.







**ESPECIAL
TENDÊNCIAS**
O que vai movimentar
os mundos do
fitness, alimentação
e beleza em 2025

**Isabella
Santoni**

JANEIRO • 2025

boa forma

Fotógrafo: Dois Ramos @doisramos
Stylist: Jean Marcio @jeanmarcios
Beauty: Mariana Oliveira @mari.makeup
Hairstylist: Lucas Nacif @bynacif
Agradecimento: Cliffside Rio @cliffside_rio





9 maiores tendências de alimentação de 2025

de sabores específicos a formas de fabricação, veja aqui o que vai chegar no seu prato

por Larissa Serpa



Prever as tendências de alimentação do ano costumava ser uma tarefa mais simples. Agora, com a alimentação se tornando cada vez mais global, inovações culinárias se desenvolvendo na velocidade da luz, mídias sociais pesando, chefs se sentindo mais capacitados para quebrar regras tradicionais — ou para se aprofundar em suas raízes culturais — é mais difícil saber por onde começar.

Mas, com base em pesquisas de tendências, opiniões de especialistas e nosso olhar no que está surgindo de novo, eis aqui as maiores tendências de alimentação de 2025.

1.SABORES ASIÁTICOS

Parece um pouco bobo dizer que a culinária asiática está em ascensão, já que a categoria é enorme e existe há milênios. Mas o número crescente de mercados, restaurantes, ingredientes e alimentos preparados asiáticos (em particular

do Sudeste Asiático) é dramático e está influenciando todos os tipos de culinária. Gochujang, sambal, yuzu, calamansi, matcha e kimchi (para citar apenas alguns) aparecem cada vez mais em embalagens e cardápios. Há sushi, churasco, ramen, bulgogi. E bolinhos asiáticos estão proliferando nos corredores de alimentos congelados.



FOTO: Freepik

2. PALADAR GLOBAL

Os clientes estão procurando uma mistura de autenticidade e conveniência, diz

Leana Salama da [*Specialty Foods Association*](#), uma associação comercial sem fins lucrativos que representa mais de 3.600 empresas no mundo todo.

Depois da COVID, ela diz, quando as pessoas começaram a viajar novamente, elas voltaram de viagens querendo recriar os sabores tradicionais que haviam provado. Isso levou a muitos desdobramentos exclusivos de lanches mais autênticos de todos os lugares. Além da Ásia, outras áreas de influência culinária importantes são a América do Sul e Central.

3. QUANTO MAIS PICANTE, MELHOR



FOTO: Wayhomestudio/FreePik



Nosso amor por pimentas continua. Em 2025, será menos sobre quanta picância você pode suportar e mais sobre explorar as nuances do sabor.

Pode esperar pimentas em tudo, de chocolate a queijo.

4. COGUMELOS PARA O HUMOR

A filosofia "comida é remédio" evoluiu. As pessoas estão pensando mais sobre quais alimentos melhorarão seu humor ou sua saúde, e menos sobre o que evitar. Bebidas não alcoólicas continuam a enfatizar diferentes sabores, adaptógenos e ingredientes "funcionais", como o cogumelo.

Cogumelos funcionais também estão aparecendo em lanches, chás e no seu café.

5. ALGAS MARINHAS

As algas marinhas estão "pegando fogo", tornando-se mais prevalentes em lanches e outras categorias de alimentos. Elas são apresentadas como tendo benefícios à saúde e sustentabilidade. Com seu forte



sabor umami, podem ser um lanche independente ou usados como ingrediente, um aroma para nozes, em kits de refogados, pratos de arroz e muito mais.

Outra planta aquática que está saindo do corredor de suplementos para os corredores de alimentos, em bebidas em particular, é o musgo marinho.

6. CROCANTE É A TEXTURA DO MOMENTO



Salgadinhos crocantes e salgados são uma categoria crescente. E o crocante pistache parece ser a noz do momento. É só lembrar do natal e dos panetones, massas, lattes, pastas e croissants com a crocância do pistache.

FOTO: halayalex/freepik



7. PROTEÍNA ADICIONADA

A "proteínização" dos alimentos veio para ficar. Os fabricantes estão encontrando maneiras novas e inovadoras de colocar mais proteína nos alimentos.

8. SUSTENTABILIDADE

Uma tendência que não é novidade [nas listas de tendências](#). Mas, cada vez mais, os consumidores querem saber como seus mantimentos foram cultivados, criados, colhidos e produzidos, dizem varejistas e donos de restaurantes.

A atenção à embalagem e os esforços para reduzir o desperdício de alimentos estão crescendo. As empresas estão se tornando mais transparentes sobre o fornecimento e a fabricação em resposta à demanda do cliente.

9. FRUTAS E VEGETAIS INCOMUNS



FOTO: Freepik

Variedades inovadoras de frutas e vegetais provaram ser super populares entre os consumidores no ano passado. Este ano, prevemos que variedades incomuns e especiais farão um sucesso ainda maior. Pense em kiwis de polpa vermelha (com um sabor parecido com morango e uma polpa vermelha distinta) e ameixas Flavourking (elas têm gosto de chiclete).

FOTO: Freepik





8 tendências que vão *movimentar* o fitness em 2025

*Dos clássicos aos treinamentos mais
modernos possíveis, veja o que
vai fazer seu corpo mexer este ano*

por Larissa Serpa



A tecnologia continua a dominar o mundo -- e o setor fitness não é diferente. Você já sabe que "tecnologia vestível" [foi uma tendência forte nos últimos anos](#) mas, em 2025, ela se intensifica, junto a aplicativos de treino e treinamento por Inteligência Artificial. Pelo menos, isso é o que mostra a lista de Tendências Mundiais de Fitness da American College of Sport Medicine (ACSM), a maior autoridade sobre tendências fitness no mundo.

O relatório foi publicado em dezembro com base na pesquisa anual com 2.000 clínicos, pesquisadores e profissionais do setor fitness.



Os resultados desta pesquisa fornecem dados valiosos para profissionais de fitness, empresários e você, entusiasta de exercícios, e ajudam a formar seus [planos de desenvolvimento fitness](#).

Mas tecnologia não é a única coisa que está na lista. Programas de [exercícios para idosos](#) aparece em #3 entre as tendências, seguido de exercícios para perda de peso (#4) e acompanhado também de exercícios para saúde mental (#7).

Aqui estão as 8 principais tendências para 2025:



1. TECNOLOGIA



FOTO: SAMSUNG/Divulgação

Os wearables estão ficando mais inteligentes a cada ano, com acesso a mais e mais dados. De relógios a pulseiras fitness, eles permitem acompanhamento em tempo real da sua saúde e desempenho enquanto você faz exercícios -- e enquanto descansa também.

Dados como batimento cardíaco, padrão de sono, queima de calorias e níveis de atividades já são mostrados com esses aparelhos. Em 2025, podemos esperar que esses aparelhos também mostrem um foco em ferramentas para gerenciamento de estresse, monitoramento de



oxigênio no sangue e até mesmo recomendações por inteligência artificial.

2. APLICATIVOS DE EXERCÍCIOS MÓVEIS (APPS)



FOTO: Freepik

Antes da pandemia de COVID, o condicionamento físico era frequentemente visto como algo confinado à academia. Os aplicativos permitiram que o condicionamento físico seja acessível em mais ambientes — quando você está em casa, na rua ou viajando, com ou sem equipamento.

Em 2025, pode apostar que você vai ficar tentado a baixar um novo aplicativo. Eles

estão se modernizando e aumentando a capacidade de individualizar serviços sob demanda no nível do consumidor.

3. PROGRAMAS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA IDOSOS



Fitness para a terceira idade está entre os programas de movimento mais populares no mundo hoje. O propósito deles é incentivar movimento, força e equilíbrio que ajuda a melhorar a qualidade de vida e evitar (ou atrasar a chegada de) doenças relacionadas à idade.

Esses treinos incluem exercícios de baixo impacto, hidroginástica e muscu-

lação leve para idosas. Um número crescente de academias e studios de fitness também estão oferecendo aulas especiais focadas somente nesta população (spoiler: a aula de dança BoateClass, por exemplo, febre durante a pandemia, pretende iniciar uma aula só para a terceira idade, para incentivar esse grupo a se movimentar com diversão).

4. EXERCÍCIO PARA PERDA DE PESO



Os efeitos da epidemia de obesidade na indústria da saúde e condicionamento físico são facilmente aparentes. Portanto, o treinamento físico para indivíduos com

excesso de peso corporal e adiposidade se torna ainda mais essencial em 2025, com treinos focados na queima de gordura.

5. DE VOLTA AO BÁSICO: MUSCULAÇÃO

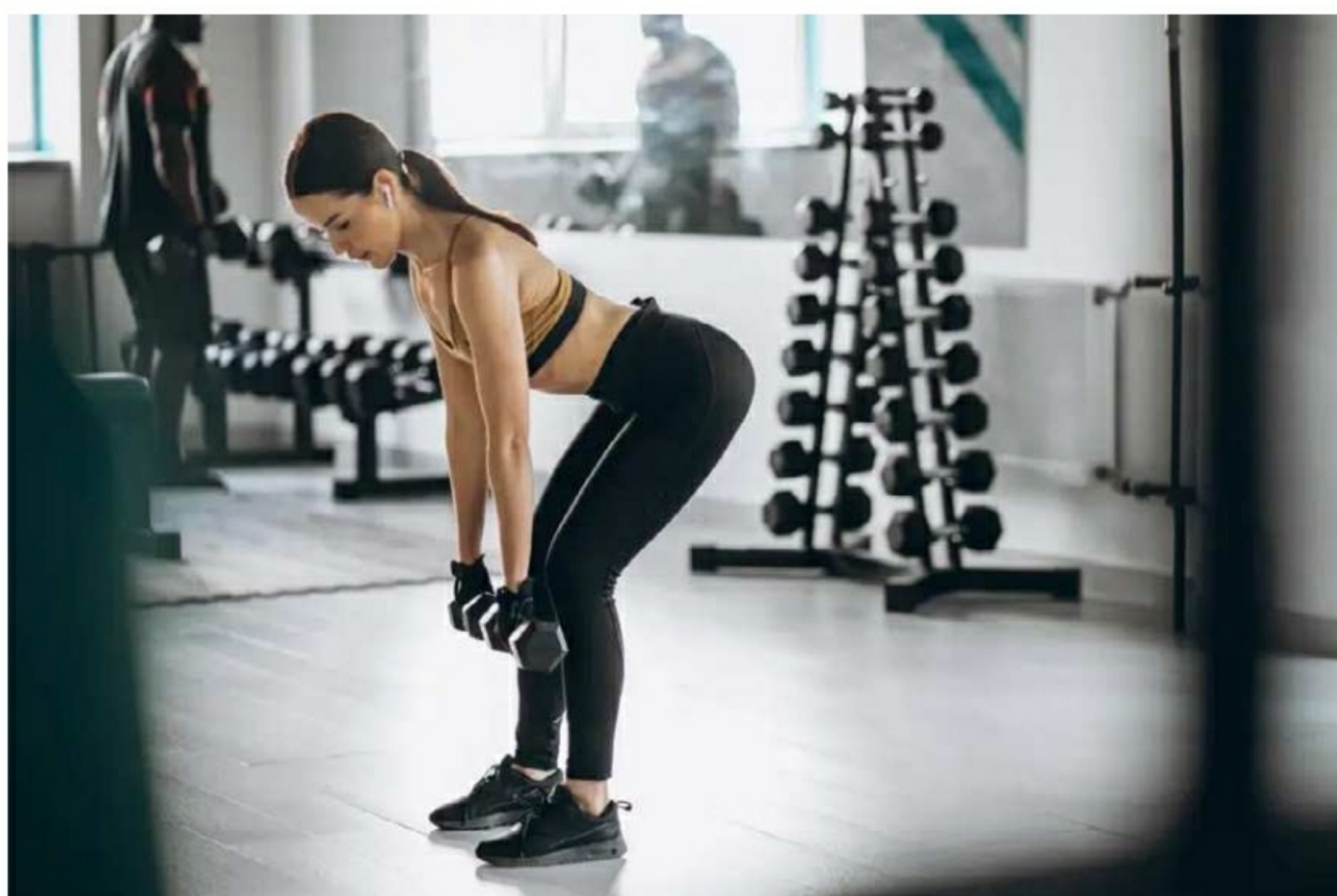


FOTO: senivpetro/FreePik

Em Boa Forma, estamos felizes de ver o treinamento de força tradicional classificado como número 5 entre as tendências de condicionamento físico para 2025. A musculação já demonstrou cientificamente melhorar a saúde física e mental, o condicionamento físico, a qualidade de vida e o atletismo. Cada componente de condicionamento físico relacionado à



saúde e à habilidade pode ser melhorado quando um programa de treinamento incorpora sobrecarga progressiva, variação e especificidade no design. Embora outras modalidades de treinamento possam ser usadas de forma eficaz, é fundamental que a musculação volte a ser usada como parte de um programa de treinamento abrangente visando melhorar a saúde.

6. TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE (HIIT)



FOTO: user18526052/Divulgação

Já faz alguns anos que ele não sai da lista de tendências e tem um ótimo motivo

para isso. O HIIT é constantemente provado através de pesquisas científicas que é um dos melhores métodos para queima de gordura e melhora do condicionamento físico.

Se você ainda não experimentou esse exercícios, que tal marcar uma aula? O melhor é que você consegue aplicar a metodologia dentro da modalidade que mais te interessa, seja bike indoor, corrida, funcional ou outros.

7. EXERCÍCIO PARA SAÚDE MENTAL

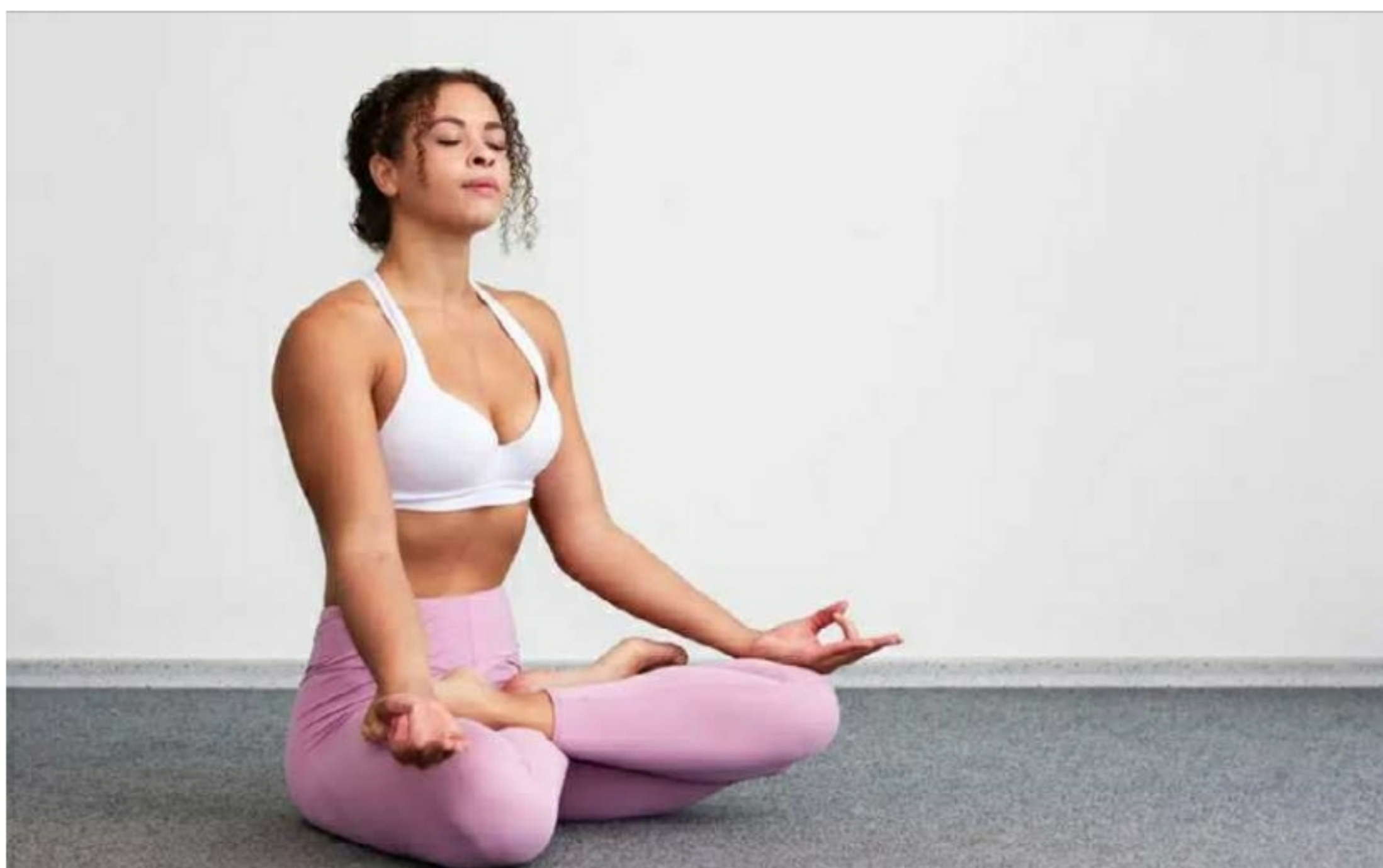


FOTO: Freepik

A saúde mental continua sendo uma das principais tendências de condicio-



namento físico pelo segundo ano consecutivo, sinalizando uma mudança transformadora na forma como vemos o condicionamento físico. Hoje, o condicionamento físico não se trata apenas de desenvolver força física, potência e resistência — trata-se também de promover a resiliência da mente. À medida que as tendências de condicionamento físico continuam a evoluir, a integração da saúde mental às rotinas de exercícios permite, que os indivíduos alcancem uma abordagem equilibrada que melhora sua saúde e bem-estar geral.

Pode esperar um aumento da demanda por exercícios para reduzir estresse, ansiedade e até depressão. Yoga, meditação e outros programas híbridos baseados na conexão mente-corpo estarão ainda mais populares.



8. COACHING DE BEM-ESTAR



FOTO: Freepik

Por bem ou por mal, segundo o ACSM, o coach ainda está em alta. O coaching de saúde e bem-estar ajuda as pessoas a cultivar os recursos internos de que precisam para melhorar sua saúde e bem-estar de maneiras duradouras.

Em 2025, você pode esperar ver esse serviço de forma remota, com mais pessoas marcando o suporte por telessaúde. Essa consulta permite que o coach faça uma abordagem holística para mudar comportamentos e mentalidade do cliente, oferecendo benefícios a longo prazo.