



## Maquiagem para pele negra: dicas da especialista para uma produção profissional

A maquiagem em peles negras pode ser um desafio, já que os tons de pele variam muito e nem todas as marcas de maquiagens oferecem uma variedade suficiente de cores. No entanto, existem algumas dicas e truques que podem ajudar a criar uma aparên-

cia incrível. É de se esperar que a iniciativa abrace ainda mais os tons de pele negra, incentivando produções simples até as mais complexas. Para arrasar na maquiagem para pele negra, confira algumas dicas:

### 7 dicas de maquiagem para pele negra

Além de ter os produtos corretos para sua pele, é muito importante conferir dicas de maquiagem para acertar na hora da produção. Confira as informações da especialista a seguir:

#### Visite a dermatologista



Nada melhor do que fazer uma avaliação profissional para entender qual o seu tipo de pele e quais os cuidados necessários. Segundo Carol, "alergias interferem na durabilidade da maquiagem e podem influenciar o tipo de produto a ser usado". Dependendo do caso, o profissional pode indicar produtos de skincare específicos ou até mesmo sugerir um tratamento.

#### Mantenha a hidratação em dia

Uma pele hidratada faz toda diferença na aplicação dos produtos e na durabilidade da sua produção. Vale lembrar que maquiagens hidratantes podem ajudar, mas não dispensa os cuidados rotineiros, como tomar água e aplicar cremes para o rosto. "Se a pele não for hidratada previamente, ela vai chupar a água dos produtos, resultando em uma maquiagem craquelada", explica.

#### Tipos de pele



Existem produtos corretos para cada tipo de pele. Para peles oleosas, a especialista indica produtos em gel, pois sua textura não incentiva produção de óleo. Já para peles secas, o ideal é optar por produtos mais cremosos e densos para fornecer hidratação. Mulheres com pele mista precisam testar quais produtos se encaixam, mas é bom evitar opções densas demais.

Carol também afirma que não existe uma maquiagem que contenha a oleosidade durante o dia inteiro. Entretanto, "a combinação de vários produtos pode ajudar, como usar um primer com efeito matte na zona T, um hidratante em gel e uma base matte". A combinação de vários cuidados resultou em uma boa produção e ainda auxilia na saúde da sua pele.

#### Cuidado com o efeito acinzentado

O pó translúcido é um dos produtos que mais colaboram com o efeito acinzentado. "Há dois tipos de pó, o translúcido branco e o amarelado. O branco costuma resultar no efeito acinzentado devido ao excesso da cor branca em sua composição. Já o amarelo colabora com o fundo da sua pele. Hoje em dia, algumas marcas já oferecem o pó translúcido alaranjado e até mesmo o oliva", explica Carol.

A especialista também chama atenção para a quantidade de pó compacto, "passe apenas na zona T, porque o exagero pode resultar no efeito acinzentado. A pele negra precisa de viço natural, então evite deixa-la opaca".

#### Conheça seu subtom de pele



Conhecer o seu subtom de pele faz toda a diferença na escolha da base, corretivo, blushes e até mesmo sombras. Para destacar as bochechas, Carol indica blushes com cores quentes, como laranja e coral, para subtons frios e cores frias, como uva e malta, para subtons quentes. Já se a intenção é harmonizar, então use cores com a mesma temperatura de pele.

A mesma regra pode se aplicar para os olhos, apenas lembre que alguns produtos também podem conter muito branco em sua composição. Isso ocorre principalmente com cores claras, como as sombras de tons pastéis. Usá-las não é contraindicado, mas precisa cuidado para não acinzentar a pele com essa escolha.

#### Iluminadores e batom

Como você já sabe, é importante preservar o brilho natural da pele para fugir do efeito acinzentado, então escolha o iluminador e o batom com sabedoria. "Para os iluminadores, utilize tons alaranjados, bronze e dourados. Já o batom indicado é aquele que possui fórmula mais densa para cobrir a pigmentação mais escura dos lábios e destacar a cor escolhida", recomenda.

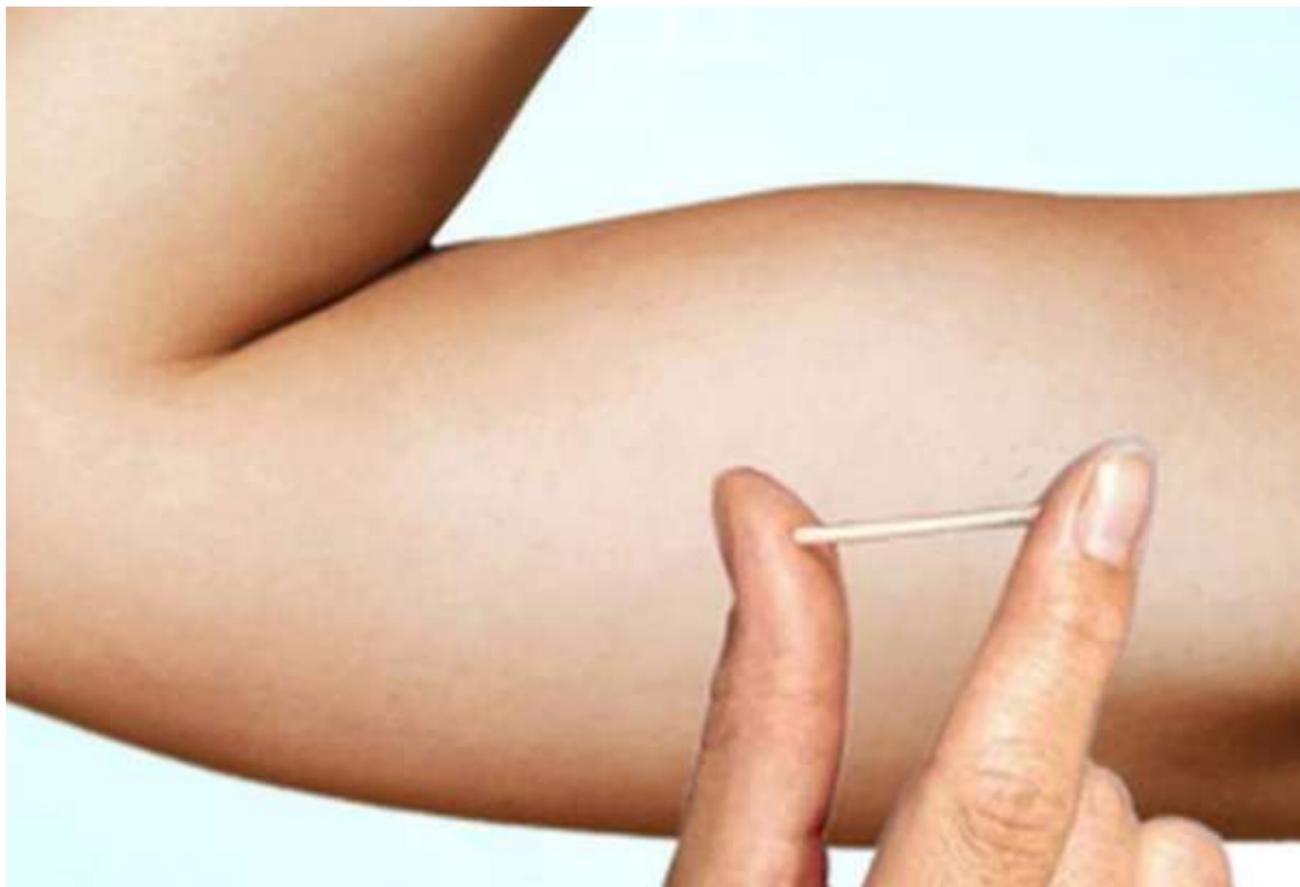
#### Teste a base no rosto antes de comprar



A pele humana não é uniforme em toda sua extensão, por isso, é importante testar a base diretamente na região do rosto, como testa, queixo ou pescoço. Caso a base fique boa no rosto e diferente no pescoço, a dica é "descer a base para o pescoço para deixar a cor mais homogênea". Ter sempre dois tons de base em mão também é uma dica que pode ajudar bastante nesse quesito.



# Chip anticoncepcional: uma nova era para os métodos contraceptivos



“Pane no sistema!” Por muito tempo, livros, filmes e músicas abordaram o transumanismo, que se refere à melhoria biotecnológica da natureza humana. Agora, com a crescente popularidade do “chip anticoncepcional”, será que esse momento finalmente chegou? Embora o termo “chip” seja um apelido popular, o que estamos realmente falando é do implante anticoncepcional. Como explica a ginecologista Rita Piscopo, especialista em Ginecologia e Reprodução Humana e vice-presidente da Associação Mulher, Ciência e Reprodução Humana do Brasil (AMCR), este método contraceptivo envolve a inserção de um pequeno dispositivo debaixo da pele do braço, que libera hormônios contraceptivos de forma contínua. Para entender mais sobre esse método, o Dicas de Mulher conversou com a Dra. Piscopo.”

## O que é o chip anticoncepcional?

O implante hormonal, chamado popularmente de chip anticoncepcional, é um método contraceptivo de longa duração (chamado de LARCs pelos médicos, uma sigla inglesa). “É um medicamento sob a forma de um pequeno bastão (com 4 cm de comprimento e 2 milímetros de diâmetro), que contém um hormônio que inibe a ovulação”, descreve Rita.

## Para que serve o chip anticoncepcional?

A ideia desse implante hormonal é evitar a gravidez, que só ocorre se houver a ovulação. Ele age como a pílula anticoncepcional, mas com uma vantagem: você não precisa lembrar de tomar um medicamento diariamente. Aliás, o implante garante 99% de chances de não engravidar, o que a pílula só conseguirá garantir se for tomada religiosamente no mesmo horário todos os dias.

## Como funciona o chip anticoncepcional?

Atualmente, no Brasil, só existe um implante hormonal vendido pela indústria farmacêutica, o chamado Implanon. Ele é composto pelo hormônio etonogestrel, também encontrado em alguns anéis vaginais. “Esse hormônio atua diretamente na função ovariana, impedindo a ovulação e alterando o muco cervical, não permitindo, assim, a passagem dos espermatozoides”, explica a ginecologista

O bastão, colocado na parte interna do antebraço da paciente, ficando embaixo da pele. Isso é feito com ajuda de um aparelho e não deixa cicatriz. O próprio ginecologista faz a aplicação em consultório, colocando anestesia no local e um pequeno curativo que não deve ser retirado por 24 horas.

Durante 3 anos, o chip libera o hormônio, depois disso, se você quiser renová-lo, seu ginecologista irá retirá-lo e colocar um novo.

## Quem pode usar o chip anticoncepcional?

A maioria das mulheres que não deseja engravidar nos próximos anos pode usar o implante anticoncepcional. Segundo Rita, “é uma ótima indicação para as mulheres que desejam praticidade e segurança”, visto que elas não precisarão tomar remédio diariamente.

O método é muito indicado para adolescentes e jovens adultas, pois tendem a esquecer de tomar a pílula com mais facilidade. Entretanto, mulheres de todas as idades podem fazer o implante hormonal.

## Efeitos colaterais e contraindicações

Como qualquer método contraceptivo, o chip anticoncepcional possui contraindicações. As principais são:

- Trombose venosa ou arterial.**
- Trombose pulmonar.**
- Doenças no fígado.**
- Sangramento genital de origem desconhecida.**
- Gravidez.**
- Alergia aos componentes do implante.**

É muito importante conversar com seu ginecologista sobre possíveis problemas de saúde. Assim, ele poderá pedir exames e verificar se o implante é o melhor método para você.

Outro ponto importante é conhecer os possíveis efeitos colaterais do método. De acordo com a ginecologista, a reação adversa mais comum é o sangramento irregular. Além disso, algumas mulheres apresentam alterações na pele, como surgimento de acne e ganho de peso – efeitos colaterais presentes também em outros métodos anticoncepcionais.

## Dúvidas sobre o chip anticoncepcional

Está pensando em adotar o chip anticoncepcional como seu método contraceptivo? É normal ter dúvidas. Por isso, entrevistamos a ginecologista Rita Piscopo. Acompanhe!

### Após três anos, como o chip anticoncepcional é retirado?

Aplica-se uma pequena anestesia na face interior do antebraço e faz uma pequena incisão. Depois disso, o implante é empurrado suavemente e retirado com o auxílio de uma pinça de apreensão. Um curativo é feito no local e a paciente pode ir para casa e seguir suas atividades normalmente.

### Após retirar, em quanto tempo volto a ter chances de engravidar?

Normalmente, as mulheres voltam a menstruar e, consequentemente, a ovular entre um e três meses após a retirada do implante hormonal. Entretanto, lembre-se, o tempo que você vai demorar para engravidar depende de várias questões, inclusive do fator masculino, ou seja, de problemas do seu parceiro.

### O uso de chip anticoncepcional engorda?

Os estudos não demonstram ganho expressivo de peso associado ao método. Se ocorrer, é discreto, equivalente a outros métodos hormonais.

### Quem usa chip anticoncepcional continua menstruando?

O padrão de sangramento após inserção é variável, a maioria das mulheres deixa de menstruar ou sangra esporadicamente. Mas algumas apresentam sangramento intermitente (o que causa desconfortável). Por isso é fundamental entender bem o método e tirar todas as dúvidas antes da inserção. A anticoncepção deve ser personalizada, ou seja, cada mulher tem um perfil que se adapta melhor aos determinados métodos. A satisfação com o método escolhido depende muito dessa conversa prévia.

### É possível personalizar os hormônios do chip anticoncepcional conforme a paciente?

Não é possível personalizar, pois o implante contraceptivo, comercializado pela indústria farmacêutica no Brasil, contém um único componente com uma dosagem única. Não podemos confundir com os pallets hormonais, manipulados em farmácias, indicados para a terapia de reposição hormonal.

### É seguro colocar chip anticoncepcional?

Sim, a inserção e o uso são seguros, desde que haja uma indicação médica, considerando o perfil de cada paciente, e o chip seja implantado por um médico habilitado.

### É possível colocar o chip anticoncepcional pelo SUS? É por plano de saúde?

O Ministério da Saúde incorporou ao Sistema Único de Saúde (SUS) o implante subdérmico de etonogestrel para a prevenção da gravidez não planejada por mulheres adultas com idade entre 18 e 49 anos. Assim, vão receber o implante, mulheres em situação de rua; com HIV/AIDS, privadas de liberdade, trabalhadoras do sexo, e em tratamento de tuberculose no âmbito do SUS. Um programa específico de assistência para esses grupos está sendo criado, associado às políticas de planejamento familiar. Até agora, o chip é fornecido apenas para populações específicas. Os planos de saúde não preveem cobertura para o método.

### Qual o valor, em média, de um chip anticoncepcional?

O implante pode custar por volta de R\$ 1.000. Mas é importante destacar que tanto seu preço quanto o valor da consulta, colocação e os honorários médicos variam de acordo com cada profissional e região do país.

Cada vez mais, encontramos diferentes métodos anticoncepcionais, que aumentam o poder de escolha da mulher. Com isso, ela pode planejar sua gravidez com mais segurança ou optar por não ter filhos. Entre as opções contraceptivas, o DIU de Mirena possui longa duração hormonal. Conheça!



# DICAS

## Conheça o estilo afropaty, empoderamento para além da estética Barbie

Ser vaidosa, usar roupas de marca e ostentar um padrão de vida alto são clássicas características das patricinhas, frequentemente representadas no audiovisual por jovens loiras e brancas. Com a ascensão social da mulher negra, surge a afropaty, termo que vai muito além do padrão estético e do consumo.

### O que significa ser afropaty

Afropaty é a mulher de pele negra que ostenta um alto padrão de vida. Também chamada "Preta Patrícia" e "petricinha", em referência a patricinhas negras, ela simboliza a ascensão social da mulher negra e sua presença em espaços até então ocupados majoritariamente por

brancos.

O termo tem origem na expressão em inglês Black American Princess/Prince (BAP), usado para distinguir homens e mulheres negras que tinham boas condições econômicas há mais de uma geração nos EUA. No Brasil, a afropaty simboliza o empoderamento estético, financeiro, profissional e intelectual da mulher negra, porque é através da educação e do trabalho que elas têm a oportunidade de mudar a própria realidade.

As personagens Hilary, Vivian e Ashley Banks (O Maluco no Pedaco), Dionne Davenport (As patricinhas de Beverly Hills) e as artistas Beyoncé, Rihanna, Card B e Nick Minaj

são as principais referências desse movimento nos EUA. No Brasil, as pretas patricias de destaque são Tais Araujo, Iza, Ludmilla, Camile Vitória, Monique Evelle, entre muitas outras.

O movimento também é representado na música. As Pretas Patricias Mc Taya e Mc Carol têm músicas sobre o tema, onde cantam justamente sobre a ascensão e de posse de espaços e itens até então de privilégio de mulheres brancas.

### É possível ser uma Preta Patrícia no Brasil?

56% da população brasileira se autodeclara negra. É o que mostra a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2019 feita pelo

IBGE. O mesmo levantamento aponta que mulheres negras são 28% da população. Ainda assim, mesmo sendo maioria, os negros sofrem com a discriminação e a desigualdade, que os coloca em desvantagem em relação à população branca.

Então, como falar de ostentação de um alto padrão de vida neste cenário? Seria a afropaty um movimento elitista? Apesar da questão financeira, o movimento também é composto pelo desejo de prosperar, se empoderar e alcançar direitos até então negados. Dessa forma, ele caracteriza não só a mulher vaidosa, mas a que anseia por conhecimento e independência e fornece a si mesma os meios para tal.

## Como construir a estética afropaty

Embora seja um movimento cheio de simbolismos, ele também é uma referência estética. A afropaty é, sobretudo, uma mulher vaidosa e com estilo próprio, que faz uso político da roupa e do cabelo. Afinal, roupa de marca é símbolo de status e fios crespos, de resistência e aceitação.

A seguir, veja cinco atributos das preticinhas para você mergulhar nessa estética e dar os primeiros passos nesse movimento.

### Hair Style



Fios crespos, cacheados, lisos, laces, tranças, com ou sem baby hair. Todos os tipos podem ser adotados pelas afropatys. O seu cabelo é a sua marca e a sua força frente a uma sociedade cheia de preconceitos e imposições estéticas.

#### Diversidade de estilos

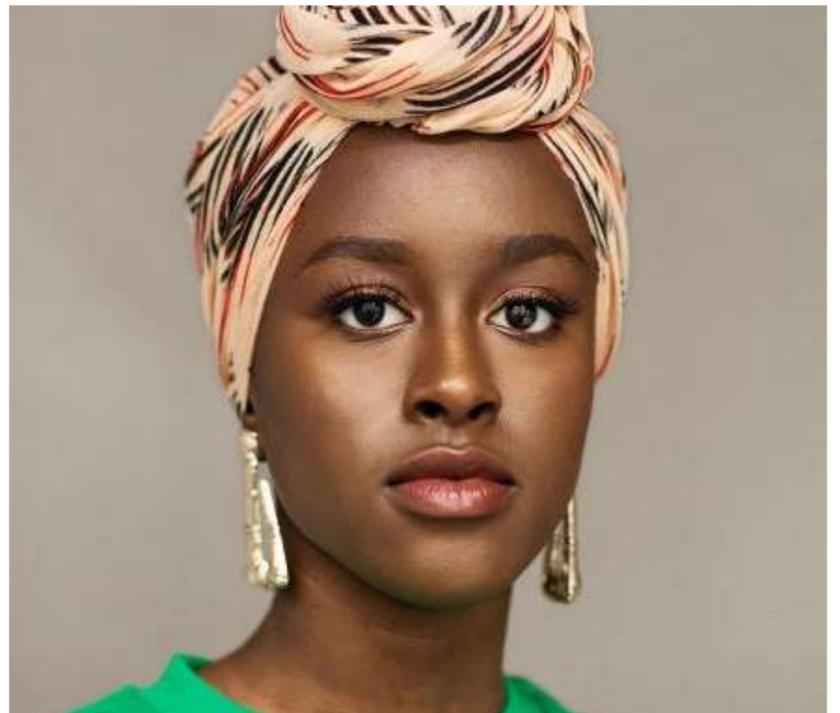
A afropaty não tem um estilo definido. Entretanto, observando as referências norte-americanas e brasileiras citadas acima, nota-se que há muita influência do estilo baddie, streetwear e anos 90.

### Tendência na ponta do dedo



Famosa entre os artistas, unhas no formato stiletto são cheias de estilo e comunicam ousadia e sensualidade, do basiquinho às nail arts.

### Estampas e acessórios afro



Ela mostra a sua ligação com a ancestralidade e a cultura africana. Além disso, o uso de roupas e acessórios afro, como o turbante, acabam por fazer o dinheiro girar nas mãos de outros negros, favorecendo o Black Money.

### Maquiagem bem-marcada



Elas não usam necessariamente as cores fortes para destacar a maquiagem, mas se quiser também pode! Ombré lips, contornos de sobrancelha e olhos (alô, gatinho!) estão presentes na rotina, passando a sensação de beleza sem muito esforço.

# Dicas Gastronômicas

## Veja 8 receitas de leite condensado vegano para um doce cheio de sabor:

O leite condensado vegano é um ótimo substituto para quem não pode consumir lactose ou segue uma dieta vegana. Suas sobremesas vão ficar repletas de sabor e com aquele gostinho de quero mais. Confira as receitas abaixo:

### Leite condensado vegano com 2 ingredientes



#### Ingredientes

1 l de leite de soja  
300 g de açúcar

#### Modo de preparo

1. Em uma panela grande adicione o leite e o açúcar;
2. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre;
3. Após 30 minutos, despeje um fio do leite condensado em um prato gelado, para verificar a textura;
4. Se escorrer só um pouco e parar, o leite condensado está pronto;
5. Despeje o leite condensado em uma tigela e bata em velocidade baixa;
6. Coloque em um pote, espere esfriar e está pronto.

### Leite condensado vegano com bicarbonato de sódio



#### Ingredientes

500 ml de leite de amêndoas  
150 g de açúcar cristal  
1 pitada de bicarbonato de sódio

#### Modo de preparo

1. Coloque o leite e o açúcar em uma panela;
2. Continue mexendo e após 20 minutos teste se está no ponto correto;
3. É só colocar uma gota do leite condensado em um prato frio e ver se escorre devagar;
4. Adicione o bicarbonato de sódio e mexa por mais 1 minuto;
5. Transfira para a batedeira e bata até esfriar;
6. Despeje em uma tigela de vidro, tampe e deixe na geladeira por 1 h.

4. Continue mexendo até engrossar;
5. Despeje em uma tigela e deixe gelar na geladeira;
6. Bata com o mixer ou liquidificador e estará pronto.

### Leite condensado vegano com xerém de castanha



#### Ingredientes

70 g de xerém de castanha-de-caju  
1/2 xícara de água  
1/2 xícara de açúcar

#### Modo de preparo

1. Deixe o xerém de molho por 30 minutos e esorra;
2. Coloque no liquidificador e adicione a água e o açúcar;
3. Bata e coloque em um pote;
4. Leve para a geladeira para engrossar e está pronto.

### Leite condensado vegano com 3 ingredientes



#### Ingredientes

500 g de polpa de coco seco  
500 ml de água fervente  
1 xícara de açúcar demerara

#### Modo de preparo

1. Bata metade da polpa de coco com a água fervente;
2. Coe com um pano e ferva esse primeiro leite;
3. Bata no liquidificador com a segunda metade do coco;
4. Coe novamente e coloque o leite em uma panela grande;
5. Adicione o açúcar e mexa em fogo alto até incorporar;
6. Faça o teste do prato frio, coloque uma gota do leite condensado ali e se escorrer devagar está no ponto certo;
7. Transfira a mistura para a batedeira e bata até esfriar por completo;
8. Guarde em um pote fechado na geladeira.

### Leite condensado vegano com farinha de aveia



#### Ingredientes

1 xícara de açúcar cristal  
1/2 xícara de água fervente  
3/4 de xícara de farinha de aveia

#### Modo de preparo

1. No liquidificador coloque o açúcar e a água fervente;
2. Bata por 3 minutos;
3. Adicione a farinha de aveia e bata por mais 5 minutos;
4. Coloque em um pote e leve para esfriar.

### Leite condensado vegano em 3 minutos

#### Ingredientes

1 xícara de leite vegetal em pó  
3/4 de xícara de açúcar demerara  
2 colheres de sopa de óleo de coco derretido  
1/4 de colher de chá de sal  
1/2 xícara de água quente

#### Modo de preparo

1. No liquidificador, coloque o leite em pó e o açúcar;
2. Bata para triturar os grãos de açúcar;
3. Adicione o restante dos ingredientes;
4. Bata por cerca de 2 minutos;
5. Despeje em uma tigela e espere esfriar.

### Leite condensado vegano low carb

#### Ingredientes

1 xícara de leite de coco em pó  
2 colheres de sopa de eritritol  
1/8 de colher de chá de sal rosa  
2 colheres de sopa de óleo de coco derretido  
1/2 xícara de água filtrada quente

#### Modo de preparo

1. Em uma tigela, coloque o leite de coco em pó;
2. Adicione o eritritol, o sal e bata no liquidificador até pulverizar;
3. Acrescente o óleo de coco e a água quente;
4. Volte a bater por mais 2 minutos;
5. Despeje a mistura em um pote e leve para a geladeira.

### Leite condensado vegano de arroz

#### Ingredientes

1 l de leite de arroz vegano  
1 xícara de açúcar  
Essência de baunilha a gosto

#### Modo de preparo

1. Coloque o leite na panela;
2. Adicione o açúcar e ligue o fogo baixo;
3. Mexa sem parar e adicione a essência de baunilha;