



Pontas duplas: dicas de uma especialista que dirá o que é, como evitar e tratar este problema



Inimiga do cabelo saudável, as pontas duplas são um problema que quase todos já passaram. Nosso cabelo sofre bastante com fatores externos, mas o estado dos fios diz muito sobre a forma como nos alimentamos, já que isso influencia diretamente na saúde capilar. A hairstylist Pati Macedo, que compartilha sua rotina de trabalho com mais de 88 mil seguidores no Instagram e quase 40 mil no Tik Tok, conta que as pontas indesejadas surgem devido a vários fatores, se apresentam de diferentes tipos e a solução desse problema nem sempre está em cortar os fios.

Confira abaixo um guia da especialista para te ajudar a entender e tratar as pontas duplas:

1) O que são pontas duplas?

duplas?

"De imediato, é importante dizer que, além de duplas, elas podem ser triplas ou quádruplas. Mas respondendo, as pontas duplas nada mais são do que o desgaste da fibra capilar causado por procedimentos químicos e agressores externos, como o sol ou o vento. Além disso, são grandes inimigas do desenvolvimento saudável dos fios, já que elas impedem que o cabelo cresça e se fortaleça, além de causarem um aspecto desagradável", diz Pati.

2) Como surgem? Existe algum tipo de cabelo que é mais propenso a ter pontas duplas?

"Além de fatores externos como sol e vento, também pode-

mos citar que o uso de fontes de calor, como chapinha e secador, e os processos químicos, como tinturas ou alisamentos, aceleram esse desgaste. Mas fatores internos como má alimentação e beber pouca água também interferem na saúde capilar. Sobre a incidência, em geral, elas aparecem em todo e qualquer tipo de cabelo, mas nos crespos e cacheados são mais comuns porque, geralmente, são fios mais secos, uma vez que seu formato em 'espiral' impede que a oleosidade natural chegue com mais facilidade até as pontas", explica.

3) Quais os tipos de pontas duplas?

Pati cita seis tipos, sendo eles: ponta dupla jovem, ponta dupla em Y, ponta dupla afunilada, ponta dupla incompleta, ponta dupla árvore e ponta dupla pena.

Ponta dupla jovem - ocorre quando outra pontinha bem pequena começa a se soltar do fio principal;

Ponta dupla em Y - em determinado ponto, o fio se parte de forma igual, criando "dois caminhos"

Ponta dupla afunilada - nesse caso, o fio não chega a se partir, mas vai se afunilando e ficando bem ralo em direção à ponta do fio principal;

Ponta dupla incompleta - trata-se daquele fio que mantém a ponta unida, mas que se dividiu ao meio ao longo do comprimento;

Ponta dupla árvore - uma

ramificação de pontas vão surgindo a partir de outras em um mesmo fio, como se fossem galhos;

Ponta dupla pena - a mesma ramificação ocorre, mas apenas na região da ponta mesmo, criando pequenas pontinhas como se fossem uma pena.

4) Como solucionar o problema?

"Posso citar três soluções que vão ajudar, que são:

- Investir em tratamentos de hidratação e reparação dos fios;
- Quando fizer uso de fontes de calor, não abra mão de um protetor térmico
- Beber água de forma regular e manter uma alimentação saudável".

5) Cortar, em alguns casos, é a única solução?

"Nem sempre. Esse realmente é o jeito mais rápido de resolver a situação, mas muito mais do que cortar, é importante cuidar do cabelo para evitar que apareçam novas pontas duplas. Iniciar um cronograma capilar pode fazer diferença nos fios, devolvendo a reposição de água, nutrientes e proteínas, o que fará muito bem e é sempre bem vindo", sugere. "Comece fazendo isso e não esqueça de apostar no uso de produtos que minimizem os danos do dia a dia, como o aquecimento do sol. Por fim, sempre que possível, procure um profissional que te ajude nisso. Com certeza, fará diferença", finaliza.

Blindagem de unha: técnica que reforça e ajuda no crescimento

A blindagem de unha é uma técnica muito indicada para quem tem as unhas quebradiças, pois ajuda a mantê-las intactas mesmo com as atividades do dia a dia. Nessa matéria, a nail designer Agda Souza, comenta sobre o procedimento, suas vantagens, desvantagens e tira suas principais dúvidas. Confira!

O que é blindagem de unha

Segundo a especialista, a blindagem de unha é um procedimento que funciona como uma "película protetora de gel que serve para reforçar a unha natural, evitando danos como quebras e lesões". Dessa forma, a técnica promove mais durabilidade do esmalte, deixando as unhas perfeitas por muito mais tempo, além de aumentar a resistência.

Para fazer o procedimento é preciso seguir alguns passos: "primeiro, é necessário higienizar a mão da cliente com Prep. Depois, lixa-se a placa ungueal da unha para iniciar a preparação química com desidratador, primer e gel base. Após esse processo, nós fazemos o alinhamento da lâmina e criamos uma estrutura

na zona de quebra (ápex). Por fim, fazemos um leve lixamento e finalizamos com top coat 60 segundos", explica.

Vantagens e desvantagens

Antes de fazer qualquer procedimento estético nas unhas é essencial considerar todos os fatores. Portanto, confira as vantagens e desvantagens da blindagem de unha e veja se é adequada para você:

Vantagens da blindagem de unha

Por formar uma película protetora, a blindagem ajuda no crescimento da unha natural;

Corrige imperfeições, como ondulações e escamações;

Aumenta a durabilidade do esmalte;

Proporciona unhas mais bonitas com aspecto natural.

Desvantagens da blindagem de unha

O procedimento é apenas estético e não trata problemas dermatológicos;

É preciso fazer com um profissional habilitado para polir

as unhas e aplicar os produtos adequadamente;

Se passar do prazo de manutenção, pode haver riscos de desenvolver doenças nas unhas.

Dúvidas sobre a blindagem de unha respondidas pela especialista

A blindagem de unha é um procedimento simples e não invasivo, mas mesmo assim, é importante saber mais sobre a técnica antes de realizá-la. A profissional esclarece outras questões importantes. Acompanhe:

Dicas de Mulher: Quanto tempo dura a blindagem de unhas?

Agda Souza: a durabilidade da blindagem depende do cuidado de cada pessoa. Normalmente, pode durar meses caso a manutenção seja feita mensalmente.

Qual o valor médio do procedimento?

O valor varia conforme o espaço, localidade e experiência do profissional, mas se você optar por uma finalização com esmalte

em gel, custará entre R\$ 100 a R\$ 200 reais.

Qual a diferença entre blindagem de unha, unha de gel e banho de gel?

A blindagem de unha é uma película mais fina de gel e menos estruturada, por isso, a unha fica automaticamente mais natural e flexível. O banho de gel proporciona resistência às unhas naturais sem alongar o comprimento. Já a unha de gel é normalmente feita para alongar as unhas e moldá-las conforme o tamanho e formato desejado.

A blindagem faz mal para a unha natural?

É preciso tomar cuidado ao preparar as unhas para não haver infiltração. Se a blindagem for feita por um profissional com conhecimento técnico, não faz mal algum.

A especialista alerta que as unhas devem estar saudáveis para fazer qualquer tipo de alongamento. Além disso, algumas pessoas podem ter alergia ao gel utilizado na blindagem. Nesse caso, o ideal é fazer o teste antes de iniciar o processo.



Apojadura: especialista esclarece dúvidas sobre a descida do leite



A apojadura acontece nos primeiros dias do aleitamento materno. O Dicas de Mulher conversou com Amanda Vital, enfermeira neonatologista e de saúde da família, que explicou o processo e esclareceu as principais dúvidas sobre o assunto. Acompanhe!

O que é a apojadura?

Amanda Vital explica que a apojadura "é um processo fisiológico que acontece, geralmente, entre o terceiro e o quinto dias após o parto". Nesse período, termina a fase do colostro e inicia a fase do leite materno. Por isso, "é popularmente chamado de descida do leite". A mulher sente as mudanças no corpo, inclusive dores, o que desperta dúvidas. No próximo tópico, a especialista desmitifica o assunto.

Mitos ou verdades sobre a descida do leite

Em uma roda de conversa, redes sociais ou grupos de mensagens, uma mulher começa a falar sobre a descida do leite e logo os pitacos pipocam! Entretanto, vale acreditar em tudo o que dizem? Amanda Vital elenca como mito ou verdade as principais concepções sobre o assunto. Além disso, a profissional esclarece cada uma. Acompanhe abaixo!

A apojadura é natural?

Verdade: sim, é fisiológica, ou seja, diz respeito às funções orgânicas ou naturais de um organismo.

A apojadura pode demorar mais de 10 dias?

Verdade: pode! Não é comum, mas em alguns casos, devido aos fatores maternos, do bebê ou do parto, pode acontecer.

A descida do leite dói?

Verdade: a maioria das mulheres sente desconforto e dor nas mamas. É fundamental estar bem informada sobre essa fase da amamentação para não haver complicações e, principalmente, desmame precoce.

É normal sentir tremores durante o período da apojadura?

Verdade: algumas mulheres podem apresentar febre baixa (por isso, a sensação de tremores).

É normal sentir febre e cala-

frios na apojadura?

Verdade: a chegada do leite nos ductos causa uma 'inflamação' no local, desencadeando sinais e sintomas, como dor, endurecimento das mamas, vermelhidão e calor local.

Posso fazer compressa quente para aliviar as dores da apojadura?

Mito: compressas quentes aumentam a quantidade de leite e não é isso que queremos nesse momento.

Posso fazer extração com bomba na apojadura?

Mito: a recomendação é que seja feita a extração manual, caso seja necessária. A bombinha de tirar leite pode estimular a produção e não queremos isso nessa fase.

Existem benefícios da descida do leite para a mãe e para o bebê?

Verdade: nessa fase, há uma maior interação entre mãe e bebê, favorecendo o elo, diminuindo níveis de cortisol materno e, assim, aliviando o estresse.

É possível não ter apojadura?

Verdade: algumas mulheres podem não sentir a apojadura. Ainda, patologias e condições maternas podem interferir na chegada e produção de leite.

Existe alguma apojadura tardia?

Verdade: fatores maternos, como doenças emocionais, medicamentos e cirurgias nas mamas, podem afetar a apojadura. Além de fatores do bebê, como padrão de sucção não eficaz, presença de freio na língua, prematuridade, que atrasam a descida do leite.

A quantidade de leite aumenta após a apojadura?

Mito: na apojadura, há uma produção de leite aleatória e desordenada. No final do período, que dura em média 3 dias, a mulher tem uma falsa impressão de diminuição da produção. No entanto, a partir de então, o leite será produzido

conforme a demanda do bebê e durante as mamadas.

Tenho que ter uma alimentação saudável durante a descida do leite?

Verdade: não só durante a apojadura, mas durante toda a fase da amamentação, vou além, por toda a vida!

A apojadura é igual para todas as gestantes?

Mito: apesar de ser um processo fisiológico, cada mulher sente de uma forma.

Fatores externos influenciam na apojadura (como depressão, ansiedade etc.)?

Verdade: a produção de leite está diretamente relacionada ao emocional, além de doenças e cirurgias maternas. Portanto, depressão, ansiedade e outros fatores podem, sim, influenciar no processo.

Nem tudo o que dizem sobre a apojadura é verdade. Entretanto, com certeza, esse processo faz parte da amamentação. Então, acalme o coração e acompanhe o próximo tópico para esclarecer mais dúvidas.

Dúvidas frequentes sobre a apojadura

As dúvidas sobre a apojadura são muito comuns entre as mães de primeira viagem. Contudo, cada processo é único, por isso, se você já tem um filho e esse período está sendo diferente, não se assuste. Abaixo, Amanda Vital continua esclarecendo o assunto:

Quando ocorre a apojadura?

Geralmente entre o terceiro e quinto dia após o parto.

Quanto tempo dura?

Em média 3 dias.

Quais são os sintomas?

Aumento do volume das mamas (edema), dor, calor, endurecimento, vermelhidão e aumento na produção de leite.

O que fazer antes da apojadura?

Antes da apojadura, é a fase

do colostro, quanto maior contato entre a mãe e o bebê mais rápida ela passará.

O que fazer durante a apojadura?

Nessa fase, é importante massagear as mamas e extrair o leite manualmente antes das mamadas. Além disso, busque auxílio profissional, que poderá te orientar para diminuir os desconfortos.

Quais são os cuidados necessários?

Mamadas em livre demanda, massagem e ordenha.

O que não deve ser feito no período da apojadura?

Usar bombas, pular mamadas, compressas mornas, oferecer a mama sem prepará-la.

Como estimular a apojadura?

A Golden Hour, que é o contato do bebê com a mãe, e a primeira mamada na primeira hora logo ao nascer favorecem a descida do leite. Amamentar em livre demanda.

O que fazer para diminuir o desconforto/dor da apojadura?

Massagens, ordenha manual, mamar em livre demanda.

O que é a apojadura tardia?

Quando a descida do leite ocorre após o quinto dia pós-parto.

O que é colostro e a sua relação com a apojadura?

Colostro é primeiro leite produzido pela mãe. Ele protege o bebê contra o meio externo e possui funções laxativas.

O que é o leite intermediário e a sua relação com a apojadura?

Leite intermediário é o leite produzido na apojadura, vem logo após o colostro e antecede o leite maduro.

Em casos de cesárea eletiva, o que acontece com a apojadura?

Por não entrar em trabalho de parto e não ter alguns hormônios necessários, em caso de cesárea, a apojadura pode demorar um pouco mais.

O que pode acontecer se a apojadura não ocorrer normalmente?

O bebê ficará com deficiência nutricional.

Como saber se a apojadura já aconteceu?

Além dos sintomas físicos, é observada uma maior saída de leite.

O que acontece após a apojadura?

Inicia a fase do leite maduro, mais rico em gordura, responsável pela saciedade e aumento de peso do bebê.

Nas primeiras semanas, bem como nos primeiros meses, é muito importante a mulher cuidar da saúde física e emocional, pois o burnout materno não é brincadeira. Aprenda a identificar os sinais de uma mãe cansada.

DICAS

Saiba onde comprar roupas de crochê e se inspire em 5 looks com a tendência

Sucesso absoluto no closet das blogueiras, as roupas de crochê são uma grande tendência para o verão. Versátil e estiloso, esse trabalho 100% manual cresceu muito durante a pandemia, quando pessoas buscavam uma distração nos dias de isolamento. Se você curte essa proposta artesanal e sustentável, confira dicas incríveis para escolher suas peças e se inspire nos looks das celebridades.

Como escolher roupas de crochê

Está em dúvida sobre como escolher suas roupas de crochê? Isso é supernormal! Afinal, com tantas opções maravilhosas, fica realmente difícil decidir. Sendo assim, confira a seguir 3 dicas incríveis que vão te ajudar na hora das compras.

O clima faz toda a diferença

As roupas de crochê são tão versáteis que você conseguirá encontrá-las nos mais variados modelos, desde biquínis e saídas de praia até casacos pesados para o inverno. Por isso, a primeira dica para você escolher suas peças é se atentar ao clima.

No calor, os conjuntos de cropped e short ou de top e saia são apostas certas – assim como os vestidos, perfeitos para uma viagem à praia. No inverno, opte por uma terceira peça em crochê, como cardigans e coletes.

Conheça seu estilo

Antes de comprar uma roupa de crochê, lembre-se de escolher modelos que estejam de acordo com seu estilo e, principalmente, que te deixem confortável. Ou seja, se você é mais clássica e básica, invista em peças em tons neutros, como preto e bege.

Em contrapartida, se você é uma fashionista de plantão e curte roupas coloridas, use peças em tons vibrantes como neon, laranja, pink etc. Se você gosta de uma proposta sensual, pode apostar em peças transparentes com decotes e fendas.

Invista em peças versáteis

Nada como uma roupa bem versátil para otimizar e multiplicar os looks do guarda-roupa, não é mesmo? Desse modo, antes de comprar a sua roupa de crochê, verifique a possibilidade de combiná-la com outras peças do seu armário – e até mesmo se você poderá usá-la em mais de uma ocasião.

Caso você não encontre peças de crochê do seu estilo, você pode tentar fazê-las em casa. Aliás, essa é uma das grandes vantagens das roupas de crochê. Você pode confeccionar um top, um vestido e até um biquíni com as cores e os cortes de que você gosta e, assim, dar um ar todo especial e único para sua peça. Não sabe por onde começar? Então, confira em seguida looks com vários tipos de roupas de crochê.

Veja 05 looks com roupas de crochê para você se inspirar

1. Sucesso no verão, as roupas de crochê são uma tendência para a estação



2. Você pode apostar em um maravilhoso vestido longo para festas



3. Em um curtinho para o dia a dia



4. Ou até em um modelo superelegante para um casamento



5. As peças são perfeitas para usar na praia



Dicas Gastronômicas



Veja 8 receitas de batata-doce na airfryer para testar hoje mesmo

Conhecer receitas saudáveis e práticas é tudo de bom, não é mesmo? Uma opção incrível para quem quer praticidade na cozinha, é preparar uma deliciosa batata-doce na airfryer. Ficou com água na boca? Então, continue a leitura e confira as melhores receitas:

1. Batata-doce na airfryer simples



Ingredientes

500 g de batata-doce
2 colheres de sopa de azeite
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
1 colher de sopa de páprica doce ou picante

Modo de preparo

1. Corte as batatas em fatias de cerca de 0,5 centímetros;
2. Transfira para uma tigela e tempere com azeite, sal, pimenta-do-reino e páprica;
3. Mexa até as fatias ficarem bem lanhanjadas, da cor da páprica;
4. Preaqueça a airfryer a 180 °C por 3 minutos e acrescente a batata-doce;
5. Asse durante 20 minutos e está pronto!

2. Batata-doce na airfryer com papel alumínio



Ingredientes

3 batatas-doces médias lavadas
Papel-alumínio

Modo de preparo

1. Embrulhe as batatas no papel-alumínio e disponha-as na cesta da airfryer;
2. Ajuste a temperatura para 200 °C e asse por 15 minutos;
3. Passado esse tempo, fure as batatas com uma faca para ver se ela está macia e cozida;
4. Caso ainda esteja dura, asse por mais 15 minutos;
5. Retire as batatas da airfryer e sirva.

3. Chips de batata-doce na airfryer



Ingredientes

2 batatas-doces
4 colheres de sopa de azeite de oliva
Sal a gosto

Modo de preparo

1. Corte as batatas em fatias bem fininhas;
2. Transfira metade das batatas para uma tigela e acrescente metade do azeite, o sal e mexa bem;
3. Preaqueça a airfryer a 160 °C por 3 minutos;
4. Arrume as batatas na airfryer, garantindo que elas não fiquem umas sobre as outras;
5. Coloque um pouco de sal e asse a 160 °C durante 5 minutos;
6. Veja quais fatias já estão no ponto (crocrantes) e retire-as, deixando o restante dourar por mais 2 minutos apenas;
7. Repita o mesmo processo com o restante das batatas. Após isso, é espere esfriar e sirva.

4. Batata-doce rústica na airfryer



Ingredientes

3 batatas-doces médias em tiras
1 colher de chá de açafrão
1 colher de sopa de orégano
Sal a gosto
3 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de preparo

1. Em uma bacia, misture as batatas com o açafrão, o orégano e o sal;
2. Adicione o azeite, mexa bem e reserve;
3. Aqueça a airfryer a 200 °C por 5 minutos;
4. Após esse tempo, coloque as batatas na airfryer e asse por 20 minutos a 200 °C, mexendo na metade do tempo;
5. Transfira para outro prato e sirva!

5. Coxinha de batata-doce e frango na airfryer

Ingredientes

580 g de batata-doce cozida
Sal a gosto
Chimichurri a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
15 g manteiga
Parmesão ralado a gosto
150 g frango cozido e desfiado
Páprica a gosto
Pimenta-calabresa a gosto
50 g requeijão
Azeitonas a gosto
Farinha de rosca para empanar
Azeite

Modo de preparo

1. Amasse as batatas com um garfo, tempere com sal, chimichurri, pimenta-do-reino, manteiga e o parmesão;
2. Misture bem e reserve na geladeira;
3. Para o recheio, na panela, aqueça um pouco de manteiga e refogue o frango com a páprica, o chimichurri, a pimenta-calabresa;
4. Acrescente o requeijão, o sal e as azeitonas. Refogue e desligue o fogo;
5. Com as mãos untadas, abra um pouco da massa da batata, coloque o recheio e feche no formato de coxinha;
6. Empane cada coxinha na farinha de rosca e pincele um pouco de azeite;
7. Asse na airfryer até ficar bem douradinha.

6. Bolinho de batata-doce com carne na airfryer



Ingredientes

4 batatas-doces grandes fatiadas
1 fio de azeite
Cebola picada a gosto
Alho amassado a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Colorau a gosto
Sal a gosto
700 g de carne moída

Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas até ficarem macias;
2. Em uma panela, coloque um fio de azeite, a cebola, o alho, a pimenta-do-reino, o colorau, o sal e refogue até dourar;
3. Acrescente a carne moída e cozinhe em fogo médio por cerca de 15 a 20 minutos;
4. Amasse as batatas, adicione a carne, misture bem e modele bolinhas;
5. Coloque na airfryer preaquecida e asse a 200 °C por 15 minutos, virando na metade do tempo;
6. Conserve em geladeira por 3 dias ou congele por 30 dias.