



## Como fazer marcação de sobrancelha? saiba o passo a passo



Fazer um bom design de sobrancelha pode ser um desafio, mas com o passo a passo apropriado é possível ter um resultado excelente. Por isso, vamos mostrar como fazer a marcação de sobrancelha nos mínimos detalhes e apresentar 5 tutoriais com jeitos de treinar melhor essa técnica.

### Como fazer marcação de sobrancelha: passo a passo

1. Marque, primeiramente, a base da sobrancelha na base e no topo do espaço entre elas;
2. Em seguida, faça uma linha, usando o ponto mais alto

das sobrancelhas;

3. Com a linha, busque o canto do nariz e do olho para encontrar o ponto final da sobrancelha e faça a marcação.

4. Para o ponto inicial da sobrancelha, use a aba do nariz como base e o dedo anelar para dar suporte a linha, mantendo a marcação reta;

5. Na marcação para o ponto alto, posicione a linha no cruzamento entre a primeira marcação entre as sobrancelhas e a do ponto inicial;

6. Depois, incline a linha na marcação da altura e do ponto inicial. Usando estes pontos de guia, faça a marcação do ponto alto;

7. Do traço feito no ponto alto, trace uma linha até o ponto final da sobrancelha e marque;

8. Fique atenta para que o traço do ponto final esteja alinhado ao meio do trago da orelha;

9. Em seguida, abaixo da

sobrancelha, ponha a linha na primeira marcação feita, delimitando uma reta até o ponto alto e marque, use o polegar para segurar a linha firme;

10. Continuando embaixo, coloque a linha no ponto alto e trace uma reta até o ponto final e faça a marcação.

11. Agora, com o lápis dermatológico, arredonde as marcações para o formato da sobrancelha antes de apagar os traços;

12. Por fim, com um pãlito e um creme para remoção, retire o excesso de marcação.

Pode parecer complicado todas essas linhas e traços, mas com um bom treino a marcação de sobrancelha se torna mais fácil e natural. Portanto, fique tranquila, com o tempo, as suas habilidades vão se aperfeiçoando e você conseguirá deixar as sobrancelhas de qualquer um incríveis. Com esses tutoriais e o passo a passo, você consegue desenvolver a habilidade de marcação de sobrancelhas. Basta estudar e treinar bastante para que o design saia perfeito.

## 5 opções incríveis de lip oil para manter os lábios hidratados com efeito de gloss

O lip oil vem se tornando o item queridinho de muitas pessoas porque junta o melhor de dois mundos: maquiagem e tratamento.

Aos poucos, diversas marcas lançam as suas versões com diferentes tipos e cores. Mas qual a melhor opção para você? Continue a leitura e confira com a gente!

### O que é lip oil e para que serve

Trata-se de um hidratante labial enriquecido com óleos que proporciona brilho intenso e hidratação. A textura e embalagem são semelhantes a um gloss, porém sua fórmula possui diversos ativos para tratar os lábios. Geralmente, não acrescentam

cor, deixando apenas o efeito de brilho. Por isso, podem ser usados sozinhos ou por cima do batom para dar o efeito gloss e ainda manter a boca hidratada.

### Os melhores lip oils

Separamos as melhores opções de lip oil indicadas pelas blogueiras. Confira nossa lista e escolha o seu produto favorito!

#### 1. LIP OIL BOOM – LUISANCE – \$



Essa opção da Luisance é a mais baratinha da nossa lista. A marca conta com seis opções de aromas pra você escolher o que mais te agrada. Além disso, deixa os lábios hidratados e com uma corzinha levemente rosa, perfeito para a maquiagem natural.

#### 2. LIP OIL – RUBY ROSE – \$\$



Ótima opção com o bom custo benefício. O lip oil do Ruby Rose é cruelty-free, ou seja, não testa em animais, e deixa os lábios hidratados e macios ao longo do dia.

#### 3. LIP OIL MELANCIA – MAIKA BEAUTY – \$\$



A marca Maika Beauty é conhecida por suas embalagens fofas e produtos cruelty-free. Esse lip oil de melancia conta com extrato concentrado da fruta e D-Pantenol para garantir uma ótima hidratação aos lábios.

#### 4. LIP OIL VULT – \$\$\$



A marca conta com 3 opções: tutti-frutti, menta e baunilha. Todos possuem textura de um gloss mais encorpado, se aproximando mais a um hidratante labial. Mantém os lábios hidratados e pode ser aplicado antes ou depois do batom.



# Como as vitaminas para gestante auxiliam na saúde da mamãe e do bebê



As vitaminas para gestante tornam-se, muitas vezes, essenciais para garantir a saúde da mamãe e do bebê. Para saber mais sobre o assunto, entrevistamos a ginecologista e obstetra Fernanda de Andrade (CRM 5268030-3), que nos contou sobre as melhores opções na gravidez e esclareceu as principais dúvidas. Acompanhe!

## 10 vitaminas para gestantes

Seja devido à falta de algum nutriente durante a gravidez ou devido a uma alimentação e a hábitos inadequados, as vitaminas para gestante exercem papel fundamental. Ficou curiosa para conhecer as melhores? Confira a lista separada pela ginecologista!

### 1. Vitamina B6

A vitamina B6 é encontrada em grãos integrais, gérmen de trigo, miúdos e legumes. Uma de suas ações é que a vitamina B6 auxilia no metabolismo dos carboidratos, proteínas e lipídeos. Fernanda explica que essa vitamina promove o alívio das náuseas, quando utilizada no primeiro trimestre.

### 2. Ácido fólico

Para as gravidinhas e, até mesmo, antes da gravidez, se você está planejando uma gestação, o ácido fólico é superimportante! Ele atua no processo de divisão celular e na formação da placenta e do embrião. E não para por aí: segundo Fernanda, a falta dessa vitamina pode trazer sérias consequências para o bebê em formação, como a anencefalia, que é a ausência de cérebro. Mas em qual época começar a tomá-la? A ginecologista comenta que deve ser suplementada antes da gestação e nos primeiros três meses.

### 3. Vitamina K

Dentre as vitaminas para gestante, a vitamina K é indicada por ser importante para a coagu-

lação. É também um tratamento para grávidas com epilepsia.

"O tratamento das grávidas com epilepsia abrange a medicação crônica para prevenção das crises, a sua terapêutica aguda e a suplementação com ácido fólico e vitamina K", como aponta o artigo da Maternidade Dr. Alfredo da Costa, Centro Hospitalar de Lisboa Central (1). Fernanda cita que essa vitamina deve ser suplementada principalmente no terceiro trimestre da gravidez.

### 4. Vitamina D

A vitamina D é produzida a partir da exposição solar e a sua ação está envolvida no metabolismo ósseo, além de no crescimento e no desenvolvimento do bebê. Ao ser suplementada no período da gravidez, é possível diminuir as chances de parto prematuro, bem como é fundamental para auxiliar no peso do bebê durante a sua formação.

Fernanda esclarece também que estudos demonstram que a vitamina D colabora para a diminuição da incidência de hipertensão na gravidez. A ginecologista recomenda-a principalmente para vegetarianas e para as que evitam a exposição solar.

### 5. Vitamina A

Essa vitamina colabora com o sistema imunológico e combate infecções, além de ajudar no crescimento e no desenvolvimento dos fetos. "A vitamina A é necessária para diferenciação celular e proliferação para desenvolvimento das vértebras, medula espinhal, membros, coração, olhos e ouvidos, bem como regulação da expressão do gene", explica Fernanda. Essa suplementação costuma ser receitada principalmente no primeiro trimestre da gestação.

A ginecologista alerta que se deve ter cautela ao começar o tratamento, pois a vitamina A é teratogênica – podendo causar, em excesso, malformações cardiovasculares e craniofaciais.

### 6. Vitamina E

A vitamina E possui propriedades antioxidantes que protegem as células dos radicais livres. A falta dessa vitamina pode trazer algumas consequências, como apontam informações de uma publicação do Spandidos Publications: "baixos níveis de vitamina E podem levar ao excesso de radicais livres, resultando em envelhecimento da placenta, lesões endoteliais vasculares, aumentando a incidência de doenças hipertensivas na gravidez" (2).

A vitamina E pode ser suplementada desde o início da gravidez, mas os níveis devem ser monitorados pelo médico, para não ocorrer uma ingestão excessiva.

### 7. Vitamina C

A vitamina C é uma queridinha que não poderia faltar na nossa lista! Ela tem inúmeras funções, como a sua ação para reduzir os radicais livres. Outros benefícios estão relacionados à formação de colágeno, à absorção de ferro e ao fortalecimento do sistema imunológico. Fernanda aponta que essa vitamina pode ser suplementada durante toda a gravidez, de acordo com as necessidades.

### 8. Vitamina B1

Essa vitamina, chamada de tiamina, tem ação no desenvolvimento cerebral do bebê e é também indicada em casos de vômito excessivo. "A deficiência nutricional de tiamina é rara em pessoas que consomem uma dieta moderadamente variada que contém grãos inteiros. No entanto, o vômito excessivo na gravidez pode causar depleção de tiamina, caso em que as vitaminas pré-natais contendo tiamina e outras vitaminas B podem ser benéficas", segundo estudo publicado na Oxford Medicine Online (3).

### 9. Vitamina B2

A falta dessa vitamina está entre as causas de anemia e de diabetes, por exemplo. Ela atua também na formação do feto, o que inclui ossos, músculos e nervos. É importante, inclusive, na lactação e no desenvolvimento do bebê, como sugere um artigo da Oxford Academic (4). Há indicações da vitamina B2 para gestantes a partir dos 3 meses e, até mesmo, durante a lactação.

### 10. Vitamina B3

A niacinamida pode prevenir diversos defeitos congênitos e malformações, como demonstrou um estudo publicado no New England Journal of Medicine (5). Além disso, oferece benefícios para o sistema nervoso da mamãe, e uma matéria do jornal Science traz ainda novas informações sobre o assunto: "É possível que o B3 extra nas vitaminas pré-natais padrão já seja útil. O excesso de niacina pode causar tontura, náusea e diarreia, mas doses baixas não apresentam efeitos colaterais conhecidos" (6).

Lembrando que é imprescindível consultar um profissional habilitado antes de ingerir qual-

quer tipo de suplementação ou de vitaminas para gestante, hein! E, se você tem mais dúvidas sobre o assunto, dê uma olhadinha no próximo tópico!

## Dúvidas sobre vitaminas para gestantes

A ginecologista nos ajudou a esclarecer as principais dúvidas envolvidas no uso de vitaminas para gestante. Acompanhe os detalhes!

Quando se deve começar a tomar vitaminas na gravidez? "As vitaminas devem ser ingeridas tão logo a gestação se inicie, caso a gestante não tenha uma alimentação adequada. Como vivemos na época do fast food, a grande maioria das mulheres não ingere a quantidade de vitaminas adequada, daí a necessidade de suplementação", comenta.

Toda gestante precisa tomar vitamina? "Nem toda gestante precisa tomar vitamina desde que tenha uma alimentação adequada, porém, em pacientes diabéticas, obesas e com histórico de cirurgia bariátrica, a suplementação é muito importante", aponta.

Tem alguma vitamina para cabelos e unhas que a gestante pode tomar? De acordo com Fernanda, o Pantogar, cuja formulação contém pantotenato de cálcio, cistina, tiamina, queratina e ácido aminobenzoico, é indicado para melhorar a saúde das unhas e do cabelo. Ele pode ser usado a partir do segundo trimestre, se prescrito pelo seu médico.

Vitaminas para gestante engordam? A profissional explica que as vitaminas para gestante não engordam – o que determina o aumento de peso é uma dieta desequilibrada e hábitos inadequados. "Precisamos nos alimentar adequadamente e praticar atividade física para não ter ganho de peso excessivo na gestação", conclui.

Os cuidados durante a gestação são essenciais e, muitas vezes, alguns componentes não podem ser ingeridos, porque podem trazer sérios riscos à saúde do bebê e da mamãe. Fique de olho!

## Cuidados e contraindicações

Segundo Fernanda, o melhor suplemento vitamínico é aquele feito especialmente para as gestantes, pois terá a quantidade adequada de ingestão diária recomendada em sua composição.

Quanto às contraindicações, as vitaminas para gestante devem ser aprovadas e avaliadas pelo seu médico. Deve-se tomar muito cuidado com a quantidade diária, não as ultrapassando, como é o caso da Vitamina A que, em excesso, oferece o risco de malformação.

"Tem que tomar cuidado com suplementos vitamínicos isentos de prescrição, pois podem conter doses altas de vitamina A e devem ser interrompidos durante a gravidez", finaliza. Em gravidez de alto risco, os cuidados são redobrados!

Além da suplementação vitamínica, ter uma alimentação balanceada e praticar exercícios físicos durante a gravidez são excelentes formas de manter os cuidados, proporcionando benefícios para uma gestação saudável!

# DICAS

## Looks de inverno: Dicas de tendências para você apostar em 2023

Todo mundo diz que ficamos mais estilosos no frio, não é? Para provar que é a época mais chique do ano, reunimos as tendências mais quentes e os looks de inverno mais elegantes para te guiar na escolha das peças chave para essa estação. Com dicas especiais da consultora de moda Maria Elisa Ferian, confira o que estará em alta!

### 5 tendências de moda para o inverno 2023

Existem algumas peças chave que associamos ao inverno desde sempre, e não precisamos abandoná-las. Mas, a cada inverno, existem tendências que dominam as passarelas e lojas. Para indicar as principais do inverno de 2023, convidamos a especialista Maria Elisa Ferian, consultora de moda.

#### 1. Peças de alfaiataria em tons neutros



Jenny Bee

"As peças de alfaiataria continuam em alta, mas agora em tons neutros", afirma a consultora. Ainda de acordo com ela, os looks de inverno ganham uma característica mais "sóbria", com cortes mais retos, menos acinturados e cores neutras, como preto e cinza.

#### 2. Blazer xadrez



Gabi Pereira

"O xadrez é uma estampa que volta nesse inverno, por ser clássica e atemporal, algo que será muito forte nos looks de inverno", avalia Maria Elisa. O blazer xadrez é uma das apostas da consultora de moda para esse inverno.

#### 3. Sapatilha bailarina



Klaudia

De acordo com Maria Elisa, as sapatilhas terão grande destaque nas coleções de inverno. "As sapatilhas voltam com tudo, principalmente a sapatilha bailarina, que já aparece em coleções", afirma.

#### 4. Mix de acessórios



"Veremos acessórios que são mais chamativos, como brincos grandes, assimétricos, muitos colares, cintos grandes e as chokers de flor, que são uma tendência também", prevê a especialista. A aposta para os looks de inverno será uma mistura de diferentes estilos de acessórios, numa pegada de contraponto ao minimalismo das roupas.

#### 5. Looks all black



Heloise Guillet

Uma outra grande aposta da especialista para esse inverno são os looks all black, ou todo pretos. "Nunca saiu de moda, mas volta com tudo, trazendo influência até na maquiagem, que será toda preta também", afirma.

Os looks de inverno 2023 trazem a volta de peças atemporais e modelos clássicos da moda. Você pode sempre adaptar seu guarda roupa e criar looks totalmente novos e estilosos somente com aquilo que você já tem! Confira as inspirações para ativar sua criatividade.

## Como montar looks de inverno cheios de estilo e personalidade

A consultora de moda Maria Elisa falou sobre tendências e deu dicas maravilhosas de como montar looks incríveis com as peças que estarão em alta nesse inverno, confira as apostas da especialista.

**1. Aposte em cores neutras:** de acordo com ela, a mistura de peças com cores neutras terá grande aderência. "Cores como bege, cinza, preto, off white, marrom, tudo isso em peças atemporais", destaca.

**2. Para os pés, botas ou sapatilhas:** a grande aposta de Maria Elisa seria "uma ankle boot de estilo clássico, com salto médio e sem mui-

tos detalhes", mas ela reforça que as sapatilhas estão voltando, principalmente no estilo bailarina.

**3. Deixe a inovação para os acessórios:** como apontado pela estilista, as peças trarão cores e estilos mais neutros e sóbrios, e por isso a ousadia virá pelos acessórios. "Com braceletes, ombreiras estruturadas, mix de colares com estilos diferentes, correntes, colares de pérolas, e cintos grandes com fivelas, medalhas e etc.", aposta.

**4. Para as ousadas, peças metalizadas:** "Se você é mais ousada, pode apostar em peças metaliza-

das, pratas, douradas ou coloridas", aponta Maria Elisa. O metalizado deve aparecer em peças como blazers, calças, bolsas e principalmente botas.

Esse inverno promete! Uma tendência muito forte de "looks de trabalho" trará de volta peças clássicas como sobretudos, cardigans, blazers, calças sociais, camisas brancas e similares. É uma ótima oportunidade para quem tem um estilo mais clássico.

E você, já pensa em aderir às tendências do inverno? O importante é que a moda está trazendo de volta peças clássicas que já estão presentes em muitos guarda roupas.



# Dicas Gastronômicas



## 6 receitas práticas de bolo de cenoura de liquidificador para alegrar o café da tarde

O bolo de cenoura é um dos queridinhos dos lares brasileiros. Então, que tal aprender receitas incríveis de bolo de cenoura de liquidificador para facilitar sua rotina? Junte papel e caneta e prepare um café da tarde maravilhoso!



### 1. Bolo de cenoura de liquidificador cremoso

#### Ingredientes

2 cenouras médias  
1 xícara de óleo  
1 xícara de açúcar  
2 ovos  
1 colher de chá de sal  
1 xícara de farinha de trigo  
1/2 xícara de leite

#### Modo de preparo

1. Bata as cenouras picadas junto com a xícara de óleo no liquidificador;
2. Depois acrescente a xícara de açúcar e os ovos;
3. Coloque o sal;
4. Bata tudo no liquidificador;
5. Acrescente a farinha de trigo e o leite aos poucos;
6. Bata tudo até formar uma massa homogênea e acrescente fermento;
7. Despeje em uma forma untada e leve ao forno por 20 minutos.

### 2. Bolo de cenoura fit de liquidificador

#### Ingredientes

3 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 xícara de açúcar mascavo  
2 ovos  
1 xícara de chá de leite desnatado  
2 cenouras grandes picadas  
1/2 xícara de chá de óleo de girassol ou óleo de coco  
1 colher de sopa de fermento em pó

#### Modo de preparo

1. Coloque os ovos, as cenouras, o óleo, o açúcar e o leite no liquidificador e bata;
2. Em um recipiente, misture a farinha de aveia e o fermento;
3. Despeje a mistura do liquidificador no recipiente da farinha de aveia e fermento;
4. Coloque a mistura em uma forma untada e leve ao forno por 20 a 25 minutos.

### 3. Bolo de cenoura de liquidificador sem glúten e sem lactose

#### Ingredientes

2 cenouras médias  
3/4 de xícara de óleo vegetal  
3 ovos grandes  
1/2 xícara de açúcar demerara  
1/2 xícara de açúcar mascavo  
1 pitada de sal  
1 colher de chá de essência de baunilha  
1 colher de sopa de vinagre de maçã  
1/2 xícara de flocos de aveia  
3/4 de xícara farinha de painço ou de arroz  
3/4 de xícara de polvilho doce

#### Modo de preparo

1. Em um liquidificador, bata as cenouras, o óleo, os ovos, os açúcares, sal, baunilha e vinagre de maçã;
2. Acrescente o flocos de aveia, a farinha e o polvilho;
3. Em uma forma untada, coloque a mistura e leve ao forno.

### 4. Bolo de cenoura com casquinha de chocolate

#### Ingredientes

3 xícaras de farinha de trigo  
4 cenouras médias  
2 xícaras de açúcar  
1 xícara de óleo  
4 ovos  
1 colher de sopa de fermento em pó

#### Para cobertura

1. 1 xícara de açúcar
2. 1 xícara de achocolatado
3. 2 colheres de sopa de manteiga
4. 5 colheres de sopa de leite

#### Modo de preparo

1. Bata a cenoura, o óleo e os ovos no liquidificador;
2. Coloque a mistura em um recipiente e acrescente o açúcar, misturando bem;
3. Acrescente a farinha de trigo e o fermento;
4. Deposite a mistura em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido por 25 minutos;
5. Para a cobertura, coloque a manteiga, açúcar e o achocolatado em uma panela no fogo baixo;
6. Misture bem e acrescente o leite;
7. Continue mexendo até derreter, depois deposite a calda no bolo e deixe secar.

### 5. Bolo de cenoura de liquidificador sem farinha de trigo

#### Ingredientes

3 ovos  
3/4 xícara de chá de óleo  
1 xícara de chá de açúcar  
250 g de cenoura ralada  
1 xícara de farinha de arroz  
1 xícara de polvilho doce  
1 colher de sopa de fermento químico em pó

#### Para a calda

1/2 xícara de chá de açúcar  
5 colheres de sopa de chocolate em pó  
1 colher de sopa de manteiga  
1/2 xícara de chá de água

#### Modo de preparo

1. Para a calda, misture o açúcar, o chocolate em pó, manteiga e água em uma panela. Cozinhe em fogo baixo, até que fique levemente cremoso;
2. Para o bolo, coloque a cenoura ralada, os ovos, o óleo e o açúcar em um liquidificador. Bata os ingredientes até virar um creme;
3. Coloque a mistura em um recipiente e acrescente a farinha de arroz aos poucos;
4. Misture tudo e acrescente o polvilho doce, misturando e acrescente o fermento no final;
5. Em uma forma untada, coloque a mistura e leve para o forno por média de 25 minutos;
6. Quando o bolo esfriar, acrescente a calda.

### 6. Bolo de cenoura formigueiro de liquidificador

#### Ingredientes

1 colher de sopa de manteiga sem sal  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
1 1/2 xícara de chá de cenoura em cubos  
4 ovos  
1 xícara de chá de óleo vegetal  
1 xícara de chá de açúcar refinado  
2 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 colher de sobremesa de fermento químico  
1/2 colher de chá de sal

#### Calda

1 lata de leite condensado  
2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar

#### Modo de preparo

1. Em um liquidificador, bata os ovos, a cenoura e o óleo por 2 minutos;
2. Despeje a mistura em um recipiente e acrescente cenoura ralada e o açúcar;
3. Polvilhe a farinha de trigo e incorpore na massa;
4. Acrescente o fermento em pó e o sal;
5. Leve ao forno em uma forma untada;
6. Para a cobertura, coloque uma lata de leite condensado, o cacau em pó e a manteiga em uma panela;
7. Em fogo baixo, fique mexendo a mistura até pegar ponto de brigadeiro;
8. Ao desligar o fogo, acrescente o creme de leite.