



Ex-BBB Rodolfo engata romance com influencer gata

A fila andou para o cantor Rodolfo! O sertanejo resolveu dar mais uma chance ao amor e engatou um affair secreto com a influenciadora Thayla Lacerda de Mogi Guaçu.

De acordo com a coluna de Mariana Moraes, do Em Off, o rapaz está muito interessado na influencer e até chamou ela para passar uns dias em Goiânia, Goiás, onde ele vive. Vale ressaltar que os dois ainda não se assumiram e, por enquanto, curtem o romance sob sigilo.

Thayla Lacerda faz sucesso entre os 45 mil seguidores no Instagram, onde cria conteúdos sobre estilo de vida, moda e beleza. A morena tem 24 anos e costuma publicar bastante registros de viagens, looks e seu corpão maravilhoso.



Nome da filha de Neymar e Bruna Biancardi vira piada na web e suposta aparência diverte internautas



Neymar e Bruna Biancardi vão ser pais de uma menina e, na web, internautas já começaram a se divertir com o nome e a suposta aparência da criança. Veja os memes!

Em um Chá Revelação luxuoso, realizado na mansão de Neymar em Mangaratiba, o jogador e a namorada, Bruna Biancardi, descobriram juntos neste sábado (24) o sexo do bebê que estão esperando: uma menina. E apesar de ainda não terem revelado o nome da primeira filha do casal, internautas já apelidaram o bebê, cuja aparência também já virou meme na web.

Luiza Ambiel expõe namoro de Gugu Liberato com cantor famoso: 'Todo mundo sabia'

A modelo Luiza Ambiel, ex-musa da banheira do Gugu, quebrou o silêncio sobre as polêmicas envolvendo o apresentador Gugu Liberato, que faleceu em 2019. Em entrevista para o colunista Fefito, de Splash, ela revelou detalhes sobre os bastidores do programa.

A ex-participante da A Fazenda 12 afirmou que o artista não tinha relacionamento com Rose Miriam, mãe de seus filhos. "Gugu sempre foi muito discreto com sua vida pessoal, mas muito organizado. Deve ter deixado tudo muito bem combinado com ela. Ele jamais pediria para ela abandonar a carreira dela, se isso aconteceu foi porque ela quis", disse ela.





Veja 30 dicas de saúde essenciais para mulheres

Os anos passam e as mulheres podem precisar lidar com cuidados específicos em cada fase da vida. Seja para a saúde física, mental ou até mesmo pelo seu bem-estar, é importante que as mulheres se conheçam bastante, aprendendo o que é necessário para se manterem saudáveis. Elas podem passar por processos delicados como a menarca, gravidez, menopausa e as oscilações hormonais consequentes dessas fases. Preparamos uma lista com diversas dicas de saúde no trabalho, no ambiente familiar e de autocuidados.



1. Mantenha uma rotina de consultas no ginecologista: importante para prevenção de doenças, a ida ao ginecologista também é um momento para tirar dúvidas sobre sexualidade, métodos preventivos e qualquer outro assunto. Por isso, escolha um profissional de confiança e que você se sinta à vontade para conversar.

2. Faça exame preventivo anualmente: o Papanicolau é capaz de detectar lesões precocemente. Quando realizado periodicamente, permite o rápido diagnóstico e reduz a mortalidade por câncer de colo de útero.

3. Cuide da alimentação com foco no bem-estar e saúde: uma alimentação pode diminuir riscos de complicações como o colesterol elevado e a obesidade.

4. Pratique exercícios regularmente: exercícios físicos vão te proteger de diversas doenças e deve ser realizado pelo menos três vezes por semana.

5. Separe um tempo para cuidados pessoais: uma ida ao cabeleireiro, um dia no spa ou até mesmo máscaras faciais caseiras podem elevar a autoestima feminina.

6. Autoconhecimento: se conhecer é a chave para entender o

que te incomoda ou te deixa feliz. Fazer terapias com psicólogos pode ajudar bastante.

7. Tenha uma lista de profissionais de confiança para diferentes momentos: para cuidar da saúde 360°, são necessários diferentes médicos, cada um com sua especialidade. Mas lembre-se, o mais importante é adquirir uma relação de confiança com o profissional e no tratamento.

8. Planeje uma viagem entre amigas: tirar alguns dias de férias para aproveitar com amigas é um ótimo remédio para a saúde mental. Ajuda a relaxar e a evitar estresse do dia a dia.

9. Busque independência financeira: depender financeiramente do marido ou da família é um dos motivos das mulheres aceitarem relacionamentos abusivos.

10. Tenha uma alimentação com base em alimentos in natura: alimentos in natura ou minimamente processados devem ser a base de uma dieta nutricionalmente balanceada.

11. Cuide da saúde mental: muitas vezes as mulheres ficam encarregadas de cuidar do bem-estar de todos da família e acabam esquecendo da própria. Essa

sobrecarga pode gerar problemas maiores como estresse, exaustão, crises de depressão e ansiedade.

12. Tenha liberdade sexual: escolher com quem se relacionar, o método anticoncepcional e ter seus desejos respeitados são direitos de todas as mulheres.

13. Realize exames periódicos: a realização de exames periódicos é a garantia de detectar doenças precocemente e aumentar as chances de cura.

14. Escolha o método contraceptivo de forma consciente e livre: a vontade da mulher deve ser levada em consideração na hora de escolher o método usado para o planejamento familiar.

15. Tenha uma rede de apoio: ter com quem contar em momentos difíceis e se apoiar em suas decisões importantes é uma das necessidades das mulheres.

16. Separe um tempo para preparar uma refeição saudável e gostosa: escolher os ingredientes e preparar o seu prato preferido pode ser um momento de autocuidado.

17. Tenha uma gravidez saudável: planejamento reprodutivo é essencial para a saúde das mulheres. Converse com seu parceiro e programe a gravidez para o momento certo da sua vida.

18. Tenha uma boa noite de sono: dormir bem ajuda a ter uma boa memória, regular níveis hormonais e a descansar o corpo.

19. Faça rastreamento de câncer de mama e outros tipos: quando detectado precocemente, aumentam as chances de cura do câncer de mama. Cerca de 30% dos casos podem ser evitados com hábitos como alimentação saudável e prática regular de atividades físicas.

20. Use protetor solar diariamente: além de proteger contra queimaduras causadas pelos raios solares, o filtro solar previne o surgimento de manchas no rosto e o câncer de pele.

21. Controle a pressão arterial: principalmente durante a gravidez, é essencial que as mulheres controlem a pressão arterial para impedir pré-eclâmpsia e o parto prematuro.

Hábitos alimentares saudáveis e exercícios físicos são práticas que ajudam a evitar a hipertensão.

22. Coma chocolate: o consumo moderado de chocolate - principalmente os amargos - é benéfico para a saúde cardiovascular.

23. Faça uma massagem relaxante: após uma semana estressante de estudos ou trabalho, aposte em uma massagem profissional para reenergizar a mente e o corpo.

24. Pratique yoga: tradição indiana com práticas psicofísicas, a yoga é indicada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como opção terapêutica para sintomas ou patologias.

25. Respeite a sua TPM: isso significa cuidar do seu corpo e suas necessidades durante o período. Diminua o consumo de açúcar, sal, cafeína, álcool, beba mais água, utilize técnicas de relaxamento e pratique exercícios físicos.

26. Tenha um hobby: ter uma atividade que traga prazer pode ajudar a amenizar o estresse do dia a dia, virar uma fonte extra de dinheiro ou até mesmo se transformar na principal atividade financeira. Descubra o que te traz prazer.

27. Retire a maquiagem antes de dormir: nunca durma com o rosto maquiado. Os produtos podem entupir os poros da pele e causar espinhas indesejáveis, além de prejudicar a saúde dos cílios e olhos.

28. Suplemente a alimentação com colágeno: é essencial para evitar o envelhecimento da pele, manter o viço e elasticidade da pele.

29. Pegue sol regularmente: a exposição à luz solar, quando feita de maneira responsável, pode ser benéfica para a saúde. Responsável por manter a síntese da vitamina D, evita quadros de depressão e melhora doenças cutâneas como alergias e psoríase.

30. Considere suplementar sua alimentação com Pharmaton Mulher: fornece nutrientes importantes para a manutenção de pele, unhas e cabelo com o zinco e a vitamina C, e outros minerais para a saúde feminina como ferro e ácido fólico.

Estudo sobre Câncer de Ovário é o grande vencedor do 5º Prêmio

O Estudo "Lacog 1018", que foi desenvolvido com o objetivo de avaliar o benefício da combinação de duas medicações, em mulheres com câncer de ovário avançado, politratadas e que expressavam receptores hormonais, teve a médica oncologista do Hospital Fêmeina e do Centro de Pesquisa em Oncologia do HSL-PUCRS Dra. Fernanda Bronzon Damian, como investigadora principal.

O Prêmio Renata Thormann Prociannoy 2023, uma iniciativa do Instituto Projeto Cura que incentiva a realização da pesquisa clínica no Brasil, reconhece a pesquisa "Lacog 1018", o estudo que foi desenvolvido com o objetivo de avaliar o benefício da combinação de letrozol + palbociclibe em mulheres com câncer de ovário avançado, politratadas e que expressavam receptores hormonais como o grande vencedor do ano. A investigação foi realizada

com mulheres que já haviam sido submetidas a duas quimioterapias diferentes, porém ainda não tinham suas necessidades atendidas. Com a pesquisa realizada pela Dra. Fernanda foi proposto um inibidor para tratar os casos.

A pesquisa teve a médica oncologista do Hospital Fêmeina e do Centro de Pesquisa em Oncologia do HSL-PUCRS, Dra. Fernanda Bronzon Damian como investigadora principal e co-autores: Andreia Cristina De Melo, Graziela Zibetti Dal Molin, Angelica Nogueira Rodrigues, Aknar Freire de Carvalho Calabrich, Gustavo Werutsky, Elias Abdo Filho, Taiane Francieli Rebelatto, Rafaela Gomes de Jesus e Mirela Foresti Jimenez.

A Comissão Científica para o prêmio foi composta por renomados oncologistas, tais como (em ordem alfabética): Dra. Abna Vieira Dr. Max Mano, Dr. Cristia-

no de Pádua Souza, Dr. Eduardo Romero, Dr. Fernando Moura, Dr. Guilherme Harada, Dr. João Victor Alessi, Dra. Mariana Scarantini e Dr. Pedro Neffá.

Conforme Fernanda Schwyter, fundadora e presidente do Instituto Projeto Cura: - "É uma enorme satisfação estimularmos o desenvolvimento do conhecimento científico no país, colaborar com o aperfeiçoamento do tratamento em nível mundial e melhorar o desfecho da qualidade de vida dos pacientes".

O 5º Prêmio Renata Thormann Prociannoy foi anunciado na última sexta-feira, 16 de junho, durante o Congresso Científico Best Of ASCO em São Paulo, pela presidente do Instituto Projeto Cura, Fernanda Schwyter, e entregue pelo presidente da Comissão Científica, Dr. Max Mano, à representante da Dra. Fernanda Bronzon Damian, a Dra. Andreia Melo, co-Autora do

Estudo Lacog 1018.

Sobre o Prêmio Renata Thormann Prociannoy

Inspirado na história da psiquiatra Nora Thormann, que contou com a ajuda da sua filha Renata Thormann Prociannoy na busca por pesquisas que ajudassem a diagnosticar e curar um problema de saúde seu, que, após dois anos, resultou na inclusão do caso da Nora em uma pesquisa clínica coordenada pelo peruano Dr. Roberto Miranda no hospital MD Anderson, da Universidade do Texas (EUA), o Prêmio é um reconhecimento às pesquisas que identificaram e trataram Nora. O nome é uma homenagem à Renata que, infelizmente, meses depois sofreu um acidente de carro e faleceu, completando dez anos neste ano. O depoimento de Nora pode ser conferido em <https://www.youtube.com/watch?v=ohLeWAOaBkg>

DICAS

Você sabe como cuidar da pele e dos cabelos durante o inverno?



A beleza do verão se conquista no inverno. A frase pode até parecer "clichê", mas para manter uma pele saudável é preciso manter os cuidados redobrados durante os períodos mais frios do ano, tendo como resultado, uma pele bonita e bem cuidada durante o verão.

Com o início do inverno no dia 21 de junho, tendo nesse ano, sinais atípicos da estação, já que se é esperado chuvas e temperaturas mais altas, os cuidados devem ser os mesmos dos invernos "co-

muns"?

De acordo com o dermatologista Dr. Dário Rosa, da Unique Dermatologia, para cuidar tanto da pele quanto dos fios capilares, duas das maiores preocupações da população no geral, é preciso pensar também, na alimentação. "Beber bastante líquido ajuda a manter o equilíbrio dérmico do corpo, dando uma aparência de viçosidade na pele. As pessoas tendem a consumir menos água durante esta época, mas é extremamente importante para a saúde de

uma forma geral", ressalta o especialista.

Ainda segundo ele, com a espera de muitas chuvas, as pessoas abandonam alguns hábitos simples, mas essenciais na manutenção e nos cuidados da pele e cabelos. "Muita gente não usa o protetor solar nessa época, o que é um grande erro, já que os raios ultravioletas estão aí. Não é porque está chovendo que eles desaparecem", alerta. Outra dica, segundo a dermatologista Anelise Dutra, é em relação aos cuidados com os cabelos. Banho com água muito quente, secadores. "É importante investir em produtos para o controle de frizz e ter atenção na hora de secar os cabelos. A secagem deve ser feita primeiramente com a toalha, delicadamente, e em seguida usar o secador, mas sempre após utilizar um protetor térmico e de preferência, que não seja algo rotineiro", diz.

Outra dica importante dos especialistas é não ficar passando a mão nos cabelos, o que pode aumentar a oleosidade dos fios. Para a pele, manter uma rotina diária de cuidados, faz toda a diferença. Manter a pele hidratada é o principal. Isso vale para os lábios também. O protetor labial evita que eles rachem e ressequem com a mudança no clima. Os cremes corporais também podem ser grandes aliados durante esses períodos. "É incluir a vitamina C na rotina ajuda a manter o brilho do verão nos meses mais frios, recuperando a luminosidade e a firmeza da pele", ressalta a dermatologista Anelise.

Para finalizar, Dário lembra que cada pele reage de uma forma diferente nas mudanças de estação. "Cada paciente tem que ser analisado de forma única, por isso é importante consultar o seu dermatologista para saber mais detalhes de como cuidar da sua pele especificamente, não só no inverno, como durante o resto do ano".

Aprenda o passo a passo da make tendência para o inverno

Com o avanço da vacinação e a retomada gradual de muitos serviços, a possibilidade de se arrumar para sair e ver pessoas que amamos tem se tornado cada vez mais real e próxima. Pensando nisso, convidamos a maquiadora Larissa Pires para montar um passo a passo perfeito para você que deseja uma make clean e prática. Confira!

1º passo – hidratar a pele.

"Use um hidratante indicado para o seu tipo de pele, essa é a etapa principal da maquiagem. Faça uma boa preparação da pele antes de aplicar a base e todos os outros produtos", indica.

2º passo – base.

"Aplique a base com um pincel kabuki dando batidinhas no rosto e depois finalize com a esponjinha para dar acabamento na pele e tirar toda marcação que possa ter ficado das cerdas dos pincéis."

3º passo – corretivo.

"Aplique corretivo nas áreas onde você sente que tem necessidade. Lembrando sempre que para corrigir as olheiras você precisa usar um corretivo em uma tonalidade mais próxima ao seu tom de pele, depois use outro mais claro para iluminar", aconselha.

4º passo – pó.

"Pode abusar do pó solto nessa etapa, assim você irá selar bem a pele. Isso vai fazer com que a maquiagem dure muito mais tempo. Caso você não goste do aspecto do pó, é só usar uma bruma hidratante



no final da maquiagem, ela hidrata a pele e já tira o efeito de pó."

5º passo – contorno.

"Aplicar o contorno começando com pouco produto no pincel, aos poucos você vai adicionar mais produto e esfumar no rosto, dessa forma é mais fácil e não corre o risco de ficar marcado no rosto. Comece depositando sempre perto da raiz do cabelo e depois vá levando o pincel em direção à boca."

6º passo – blush.

"Na hora de aplicar o blush, escolha a tonalidade de que você mais gosta e passe na maçã do rosto dando batidinhas com o pincel, sempre lembrando de usar o produto aos poucos para não ficar muito forte."

7º passo – iluminador.

"Aplicar o iluminador nas têmporas com movimento de vai e vem. Para o contorno, você pode aplicar na pontinha do nariz e no centro dele."

8º passo – olhos.

"Você pode usar o próprio contorno para fazer um leve esfumado no côncavo e depois vir com o iluminador no cantinho interno dos olhos. Usar um pincel próprio para esfumar os olhos, depositando o produto e fazendo movimentos circulares ou de vai e vem com o pincel são essenciais nesse momento."

9º passo – delineado e rímel.

"Use um delineador com pincel bem fininho e só no canto do olho. Primeiro, faça um traço bem pequeno e preencha-o, não precisa delinear o olho todo, apenas o cantinho externo, assim o efeito fica lindo e mais natural. Aplique bastante máscara de cílios para complementar o delineado."

10º passo – boca.

"Por fim apliquei um gloss, mas você pode usar batom, lip tint ou o que preferir. Essa maquiagem é bem coringa e dá para usar em várias ocasiões."

Dicas Gastronômicas

Conheça 5 receitas low carb para o frio deliciosas!

Muitas pessoas acreditam que é mais complicado manter uma alimentação saudável durante o frio. Já que é mais difícil encontrar pratos quentinhos que sigam a dieta. Mas com essas receitas low carb para o frio, você poderá desfrutar de uma refeição aquecida, saudável e deliciosa!

As opções que o Guia da Cozinha separou para você são bem diversificadas. Assim, você poderá variar o cardápio, mesmo durante os dias com temperaturas mais baixas. Confira agora mesmo 5 receitas low carb para o frio!

Rolinho duplo de abobrinha e berinjela assada

Tempo: 1h
Rendimento: 6 porções
Dificuldade: fácil

Ingredientes

2 berinjelas em fatias finas
2 abobrinhas italianas em fatias finas
3 litros de água fervente
1 cubo de caldo de legumes
2 xícaras (chá) de molho de tomate
1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
Azeite para regar
Recheio
4 xícaras (chá) de ricota amassada
1 xícara (chá) de cream cheese
1 xícara (chá) de azeitona preta picada
1 tomate sem sementes picado

Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
200g de presunto em fatias finas

Modo de preparo

Antes de mais nada, cozinhe a berinjela e a abobrinha na água fervente com o caldo de legumes por 3 minutos. Escorra, passe por água fria e seque com papel absorvente. Polvilhe com sal e reserve. Em seguida, para o recheio, em uma tigela, misture a ricota, o cream cheese, a azeitona e o tomate. Depois, tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Sobre cada fatia de berinjela e de abobrinha coloque 1/2 fatia de presunto. Sobre o presunto distribua o recheio de ricota entre as fatias de berinjela assada e abobrinha. Enrole formando rolinhos. Então, em um refratário grande, espalhe metade do molho e arrume os rolinhos, alternando os sabores. Cubra com o molho restante, polvilhe com o queijo parmesão e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos. Por fim, sirva e saboreie.



Sopa detox



Tempo: 30min (+5min de descanso)

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho amassados
1 colher (chá) de gengibre picado
1 cenoura em cubos
2 tomates picados
2 litros de água
1 maço de brócolis em buquês
1 abobrinha em cubos
2 xícaras (chá) de couve em fatias finas
Sal e salsa picada a gosto
Azeite para regar

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite, em fogo médio, e frite a cebola e o alho por 3 minutos.

Junte o gengibre e refogue por 2 minutos. Adicione a cenoura, o tomate e refogue por 2 minutos.

Coloque a água e deixe levantar fervura. Acrescente o brócolis e cozinhe por 4 minutos.

Coloque a abobrinha e cozinhe até amaciar. Junte a couve e misture.

Tampe a panela, desligue o fogo e deixe descansar por 5 minutos.

Tempere com sal, salsa picada, regue com azeite e sirva em seguida.

Pimentão recheado com carne moída



Tempo: 1h30

Rendimento: 4 unidades

Dificuldade: fácil

Ingredientes

4 pimentões vermelhos, amarelos e verdes
3 colheres (sopa) de azeite
2 dentes de alho picados
1 cebola picada
500g de carne moída
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 colher (sopa) de salsa picada
3 colheres (sopa) de azeitona verde picada
2 cenouras cozidas picadas
1 pão francês picado
Óleo para untar

Com uma faca, corte as tampas dos pimentões e retire as sementes. Reserve.

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o azeite, o alho e a cebola. Leve ao fogo médio e frite até dourar.

Adicione a carne moída, sal, pimenta e refogue por 10 minutos, mexendo de vez em quando.

Retire do fogo, acrescente a salsa, as azeitonas, a cenoura, o pão umedecido em água e espremido e misture bem.

Recheie os pimentões e feche com as tampas reservadas, prendendo com palitos.

Disponha em uma fôrma untada e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 25 minutos, virando na metade do tempo.

Retire e sirva.

Macarrão integral com atum



Tempo: 25min

Rendimento: 5 porções

Dificuldade: fácil

Ingredientes

1 pacote de macarrão espaguete integral (500g)
Sal e salsa picada a gosto
4 colheres (sopa) de azeite
5 dentes de alho fatiados
2 tomates sem sementes em cubos
2 xícaras (chá) de brócolis cozido al dente em buquês pequenos
1 lata de atum light em conserva em pedaços
1 xícara (chá) de azeitona preta picada

Cozinhe o macarrão em uma panela com água fervente e sal conforme o tempo indicado na embalagem ou até ficar al dente.

Modo de preparo

Escorra e reserve 1 xícara (chá) da água do cozimento.

Aqueça uma frigideira grande e larga com o azeite, em fogo médio, e frite o alho até dourar. Reserve o alho em um prato, volte a frigideira ao fogo médio e refogue o tomate e o brócolis por 2 minutos.

Despeje a massa escorrida, o atum, a azeitona, acerte o sal e frite por 1 minuto em fogo alto.

Despeje a água do cozimento reservada, aos poucos, para não ressecar. Despeje em uma travessa, polvilhe com o alho reservado, salsa e sirva.

Suflê low carb de queijo



Dificuldade: Fácil

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 3 porções

Ingredientes

150g de queijo minas frescal amassado
100g de ricota amassada
50g de queijo parmesão ralado
4 gemas
Sal, pimenta e salsa picada a gosto
4 claras em neve
1 pitada de fermento em pó químico
Azeite para untar

Modo de preparo

Em uma tigela misture o queijo minas, a ricota e o queijo parmesão. Junte as gemas, tempere com sal, pimenta e salsa picada e misture.

Junte as claras em neve e o fermento e misture delicadamente. Transfira para ramekins untados e leve ao forno médio preaquecido por 30 minutos ou até crescer e dourar. Sirva em seguida, acompanhado de salada verde.