

# MULHER



Baixe o App

Grupo O Regional

20 de Agosto de 2021

Glória Menezes, emocionada, acena ao deixar hospital 10 dias após internação por Covid

O guia completo dos tipos de máscaras faciais

6 dicas para quem quer começar a correr

6 receitas para você aproveitar os benefícios do pepino no skincare

5 inspirações de franja curtain bangs para usar

Os modelos de óculos de sol que nunca saem da moda

4 receitas com cogumelo

Acompanhe todas as terças feiras edição online e as sextas feiras edição impressa/online as principais notícias, matérias e acontecimentos da região

**REGIONAL**

**Circulação em 15 cidades**

Amparo - Artur Nogueira - Conchal - Cosmópolis  
Engenheiro Coelho - Espírito Santo do Pinhal  
Estiva Gerbi - Holambra - Itapira - Jaguariúna  
Mogi Guaçu - Mogi Mirim - Paulínia - Pedreira  
Santo Antônio de Posse

Whatsapp: 19 9 9685 4255 - 9 9772 0540  
Email: comercial@jornaloregional.net

# Glória Menezes, emocionada, acena ao deixar hospital 10 dias após internação por Covid



Glória Menezes, de 86 anos, teve alta do hospital Albert Einstein após 10 dias internada por conta da Covid-19. Ao deixar a unidade de saúde, a atriz e viúva de Tarcísio Meira, morto no último dia 12 aos 85 anos, estava acompanhada de Tarcísio Filho, herdeiro do casal, e da nora Mocita Fagundes. No final de semana, a veterana já havia retirado o respirador nasal no processo de recuperação.

Glória deu entrada no hospital no dia 6 após contrair a doença em um descuido, segundo Mocita, e teve ajuda do filho para entrar no carro. Em seguida, o artista ergueu os braços para os céus como forma de agradecer a recuperação da mãe. Já no interior do veículo, Glória e Tarcisinho acenaram emocionados para o fotógrafo.

Longe da TV desde o final da novela “Totalmente Demais” (2015/2016), a atriz acumula uma série de personagens marcantes na carreira de mais de 60 anos. Entre os tipos memoráveis, a Lara, a Diana e a Márcia de “Irmãos Coragem” (1970), a Rosemere de “Brega & Chique” (1987) e a Laurinha de “Rainha da Sucata” (1990).

## GLÓRIA SOUBE DA MORTE DE TARCÍSIO MEIRA PELO FILHO

Em entrevista ao “Fantástico”, Tarcisinho recordou como foi contar para a mãe sobre a morte de Tarcísio Meira, com quem ela estava casada há seis décadas. “Eu sabia que seria uma das missões mais dolorosas da minha



vida. Eu me preocupava como ela ia reagir nesse sentido né. Ela está frágil, ela está passando pelo pior momento da vida dela, mas ela está vivendo a intensidade daquele momento”, afirmou.

“Ela não se nega a viver aquilo. Se ela tiver que chorar ela vai chorar, se ela tiver que cair vai cair. Ela não nega a vida. Ela não tem barreiras para com o sentimento dela e eu acho isso muito bom”, acrescentou, completando: “Ela viu o (meu) pai, eu levei ela pra ver. Faz parte do ritual, é importante. Você tem que olhar para dizer adeus”.

## GLÓRIA VAI PARTICIPAR DE CERIMÔNIA DE DESPEDIDA DE TARCÍSIO

O corpo de Tarcísio foi cremado e as cinzas serão espalhadas pela fazenda do casal em Porto Feliz (SP), onde estavam isolados. “Meu pai sempre pediu: ‘meu filho, quando eu morrer eu quero que você pegue as minhas cinzas e jogue nas fazendas’. Então eu vou fazer isso”, explicou o ator também ao jornalístico.

“Esse ritual de passagem eu vou fazer com a minha mãe lá. Aí eu faço uma missa quando ela sair do hospital, com os irmãos, a família. Para gente poder botar o pai lá”, disse, emocionado, o único filho de Tarcísio. “Eu sempre terei saudades, mas eu não deixei nada pendurado com meu pai. Eu disse o ‘eu te amo’ todas as vezes. E ele sabia disso”, garantiu.

## Lipy Adler está no longa ‘Dois a Dois’



O multifacetado artista Lipy Adler está no longa “Dois a Dois” de Marcelo Saback que estreia hoje nos cinemas com Carol Castro, Marcelo Serrado e Roberta Rodrigues. Lipy também vai lançar em setembro sua primeira track pela Quebra Côco Records como produtor musical, “Ode a Cae”, um tributo a Caetano Veloso pela música “Odara”.

# Fim do casamento de Simaria deixa fãs tristes na web: ‘Pandemia da separação’

Simaria anunciou o fim do casamento com o espanhol Vicente Ecrig nesta segunda-feira (16), após 14 anos de relacionamento. Além de sua irmã e dupla, Simone e mais famosas prestarem seu apoio à cantora, a web comentou o súbito fim do relacionamento, que gerou dois filhos: Giovanna, que acaba de completar 9 anos em festa e Pawel, de 5 anos. Os fãs ficaram tristes com a série de terminos anunciados recentemente.

“O que tá acontecendo mano. os casais todos se deixando”, se impressionou uma fã. “Ah não. Que que está acontecendo com amor virou pandemia da separação”, disse outra. Possivelmente, os internautas se referiam aos terminos recentes entre o mundo dos famosos, como o fim do noivado de Whindersson Nunes e Maria Lina, que já se pronunciou sobre o término, e a separação de Titi Müller com o marido, anunciada no final de semana.

## WEB SE ENTRISTECE COM FIM DE CASAMENTO DE SIMARIA: ‘VIREI ÓRFÃO’

Alguns internautas também prestaram apoio à cantora neste momento, ressaltando que o mais importante é que ela seja feliz. Em seu comunicado, Simaria agradeceu com antecedência todo o apoio dos fãs. “Quero agradecer desde já o apoio de todos. Pretendo, a partir de agora, ser ainda mais feliz, mesmo sem o homem que amei muito um dia”, afirmou a cantora.

“Ai meu Deus, virei órfão”, lamentou um fã. Simaria tranquilizou os seguidores, ressaltando que não está tão abalada com o fim do casamento. “Aproveito para tranquilizar os meus fãs e dizer que estou bem. Toda mudança que acontece para melhor será sempre bem vinda!”, garantiu.

Nos comentários, outros fãs pareceram concordar. “Foram felizes juntos enquanto durou. E que sigam felizes em caminhos diferentes”, disse uma usuária do Instagram. “A melhor felicidade é estar feliz. Estar bem com nós mesmas”, concordou outra. “Uma nova fase coleguinha... Toda mudança exige coragem e força... Vai ser feliz!”, desejou mais uma.

## SIMARIA SOBRE FIM DO CASAMENTO COM VICENTE ECRIG: ‘VAMOS CONTINUAR ESCRIVENDO NOSSAS VIDAS’

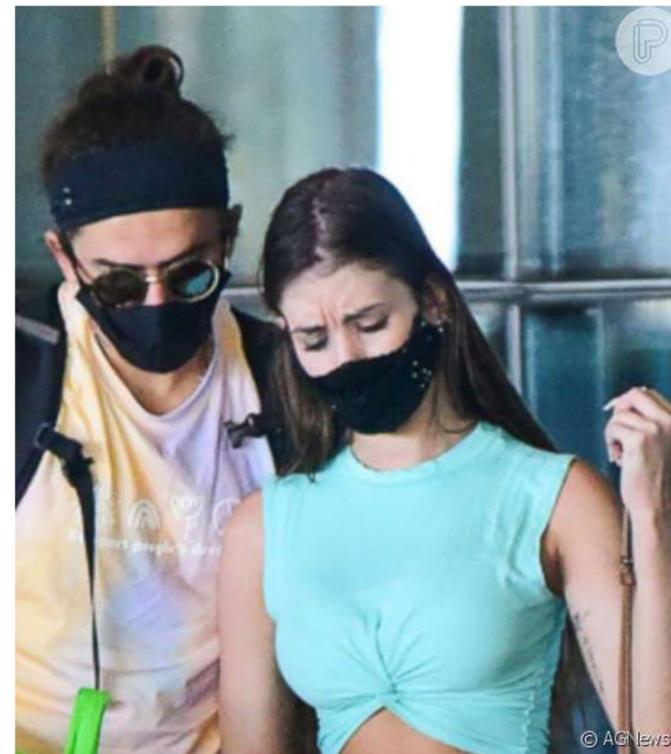
Outro fã refletiu sobre a dificuldade de manter um

relacionamento quando se está sob a luz dos holofotes. “Relacionamento igual a Glória Menezes e Tarcísio Meira são para poucos e para quem alcança a fama (é) mais difícil ainda. Sentimento (de) amor são para poucos viverem juntos”, escreveu o internauta, referindo ao casamento de quase 60 anos dos atores, antes da morte de Tarcísio Meira, e adquirindo várias curtidas de apoio. Simaria e Vicente Ecrig se conheceram através do Orkut. Os dois conversavam todos os dias por chamada de vídeo, até que finalmente o espanhol viajou para o Brasil para visitá-la em um show. Com apoio de Simone, os dois se conheceram pessoalmente no dia e em 2009 casaram. O casal teve dois filhos.

“Tivemos momentos lindos juntos, dois filhos maravilhosos, que são as nossas maiores riquezas”, disse Simaria em seu comunicado. “Vamos continuar escrevendo as nossas vidas, com lindas histórias, independente de estarmos juntos, ou não”, explicou a cantora.



# Maria Lina fala de término com Whindersson Nunes: ‘Momento tão difícil’



Maria Lina, ex-noiva de Whindersson Nunes usou o Instagram neste domingo (15) para falar sobre o término com o humorista. A estudante revelou que está passando por um momento difícil e agradeceu ao carinho e apoio dos fãs, após a sequência de acontecimentos ruins, com a perda do filho de Whindersson Nunes e o fim do noivado após quase 1 ano de relacionamento. “Obrigado por tanto carinho que vocês me dão, como sempre. Obrigado por mandarem mensagens bonitas, eu recebi mensagem de umas pessoas cantando umas músicas de Deus lindas”, começou ela após contar que teve um bom dia no parque em contato com a natureza e sua família. “Eu não tenho palavras, muito obrigada mesmo, faz toda a diferença, sabe? Esse acolhimento, principalmente nesse momento que eu estou vivendo que é um momento tão difícil. Faz toda a diferença esse acolhimento das pessoas, é muito especial, de verdade”, agradeceu ela.

## PAI DE WHINDERSSON NUNES NEGA DESENTENDIMENTO COM MARIA LINA

Recentemente, o pai de Whindersson Nunes, Hidelbrando Batista, foi ao Instagram esclarecer os rumores de que teria se desentendido com a ex-noiva do filho. Ele disse que nem sabia que o humorista e Maria Lina fariam uma postagem a respeito do rompimento, após internautas acusarem-no de não confiar na estudante. “Gente, eu nem sabia que eles iam postar que tinham se separado. Faço sempre minha postagem. Quando eu soube, fui o primeiro a falar com Maria. Isso não tem nada a ver”, escreveu, em resposta a um perfil dedicado a famosos.

Whindersson Nunes também foi à postagem original pedir, mais uma vez, para que os fãs não atacassem ninguém e respeitassem os envolvidos neste momento. “Vocês não conhecerem meu pai, não significa que ele deseja o mal a todas as mulheres que estiveram em minha vida”, esclareceu. “Não vamos tornar isso um circo, eu tenho horror a familiar se metendo em vida de filho da internet, e tô vendo mais um medo se tornando realidade”, pediu o humorista, que ainda finalizou pedindo paz. “Não tô querendo me sair de vítima, não sou alecrim dourado, não quero sua dó nem sua pena, eu quero ficar em paz, por favor”.

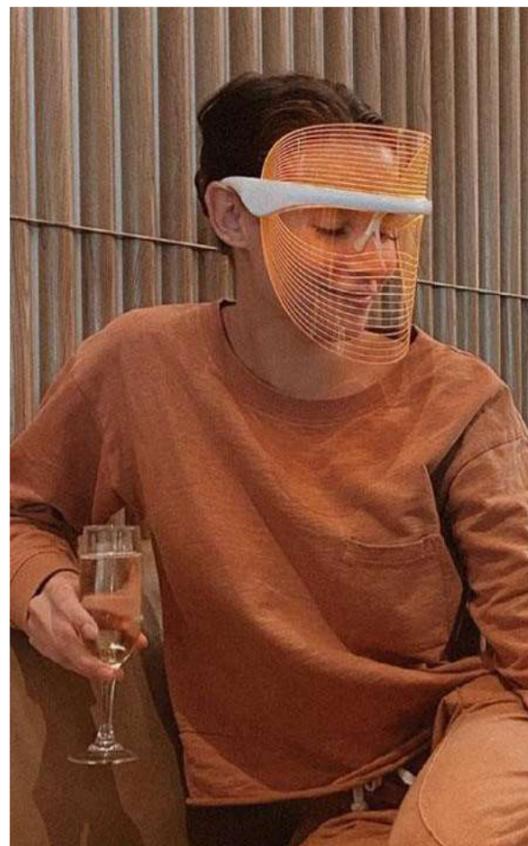


# O guia completo dos tipos de máscaras faciais

Um produto indispensável em uma rotina de skincare é a máscara facial. Sem muitos rodeios, ela deixa o rosto mais bonito, iluminado e hidratado, pois tem alta concentração de ativos que nutrem e clareiam, repõe colágeno e outros milhões de benefícios, que podem ser proporcionados através de máscaras simples de papel como também dos diversos tipos de máscaras

faciais que existem no mercado.

Com os diversos tipos de necessidades e pele, a indústria investe cada vez mais em produtos e ferramentas que potencializam suas especificidades. Por isso, vamos apresentar para vocês um guia das diversas máscaras que existem no mercado para você conhecer e inseri-las no seu momento de autocuidado!



**Led**

A led mask é exemplo de que a tecnologia aliada a beleza é um sucesso. Por atuar diretamente nos níveis celulares, a máscara estimula a produção de colágeno, combate a acne, clareia manchas, reduz a oleosidade e melhora significativamente a flacidez da pele, promovendo o rejuvenescimento. Além de todos seus benefícios, ela ainda costuma apresentar efeito bactericida e função drenante, maravilhosos não é?!



**Para os lábios**

Os seus lábios podem sim ficar mais bonitos, hidratados, livres de rachaduras e ressecamento, basta investir em uma lip mask, produto em gel que faz parte dos milhares tipos de máscaras faciais que existem. Elas costumam deixar os lábios macios e volumosos, hidrata profundamente, repara as células danificadas pelos radicais livres e tem ação anti inflamatória.



**Para os olhos**

As máscaras para os olhos são usadas para atuar nas pálpebras, diminuindo as bolsas, olheiras, flacidez e rugas no local. Normalmente tem formato ergonômico e se encaixam perfeitamente embaixo dos olhos, na região das pálpebras inferiores, garantindo um super tratamento, concentrado e eficaz através de seus ativos.



**Pré-festa**

Sabemos que para uma make de longa duração é necessário uma boa preparação de pele e esse é um daqueles tipos de máscaras faciais que contribuem nesse momento. Servindo até mesmo de recuperador depois de uma noite mal dormida. Seus benefícios estão em eliminar as células mortas, combater a oleosidade, dar firmeza, maciez e reduzir as linhas de expressão. Pois contém em seus ativos colágeno, elastinas e argila que são aliados de um bom skincare.



**Puro ouro**

Quem não quer viver com o puro ouro na face? Além de trazer a sensação de realeza, as gold mask são ótimas para desenhar o contorno facial, melhorar a elasticidade, aumentar a oxigenação e firmar a pele, pois possuem ação antiglicante, responsável por manter a pele mais jovem e firme.



**Argila**

A máscara de argila ou clay mask é um dos tipos de máscaras faciais mais conhecidas. Elas têm ação tonificante, secativa, adstringente, analgésica e cicatrizante que com seus ativos e sais minerais remove o excesso de oleosidade da pele e absorve as toxinas e impurezas, deixando a pele limpa e nutrida.



**Descartável**

A mais conhecida de todos os tipos de máscaras faciais são as de papel. Encontramos elas em embalagens unitárias ou em pacotes, podendo ser de papel ou tecido, que são muito resistentes e deixam a pele hidratada e com efeito lifting. As asiáticas são super adeptas e amam esse tipo de máscara!



**Em creme**

Você já deve ter visto alguma máscara em creme. Elas são nutritivas, clareiam as manchas, hidratam, promovem detox e traz diversos outros benefícios para a pele dependendo da forma e maneira de aplicar. Basta achar a que atende a sua necessidade e aplicar no rosto por uns minutos. Ela é prática e fácil de ser encaixada no dia a dia também.

# 6 dicas para quem quer começar a correr



Sabe quando você sai para resolver alguma coisa no final de semana e vê uma pessoa correndo como se não houvesse amanhã e como se aquilo fosse a atividade mais prazerosa de todas? Acredite, é porque é. Além de ser uma das práticas de exercício físico mais intensas e saudáveis que existe, a corrida é ótima para nossa saúde mental e só traz benefícios à nossa vida. Se você quer começar a correr mas acha que é necessário um super condicionamento físico ou muita força, calma.

Para entrar no mundo da corrida e começar a correr da forma correta, basta colocar estas 6 dicas em prática.

## Comece aos poucos

Pode parecer besteira, mas ir com calma é um ponto essencial para quem quer começar a correr. Não queira já de início correr quilômetros a fio, além do risco de uma lesão séria, você só irá se frustrar por não conseguir alcançar o objetivo. Respeito

o limite do seu corpo, comece com uma meta palpável e vá aumentando-a conforme for ganhando mais força e resistência.

## Faça corrida intervalada

A corrida intervalada é uma ótima forma de aumentar sua resistência - além de queimar muitas calorias. Comece alternando corrida e caminhada em intervalos curtos, seja na esteira ou na corrida ao ar livre. Não tenha vergonha de caminhar entre os intervalos para o corpo descansar um pouco e você recuperar fôlego. Uma boa fórmula é correr durante um minuto e andar durante um minuto, com o tempo você pode ir diminuindo o tempo de “descanso” e aumentar o tempo da corrida.

## Se recupere

O descanso é MUITO importante para quem é iniciante na corrida! Saiu para correr e atingiu seu objetivo, ou até o ultrapassou? Ótimo! Mas, antes de se apressar

e sair correndo novamente, espere um dia, no mínimo, antes de voltar à ativa. O corpo precisa de descanso para se recuperar e para passar longe de lesões, ainda mais se você começou a correr há pouco tempo e seu condicionamento ainda não é alto.

## Vá com calma

Todo mundo sabe correr, certo? É uma atividade que fazemos desde criança, e apesar de parecer a coisa mais simples do mundo, como esporte, a corrida é hiper desafiadora. Quem é iniciante dificilmente domina a técnica correta, e isso torna a atividade mais difícil do que precisa ser, desperdiçando energia e maltratando seus músculos. Por isso, é importante dizer novamente, não queira começar a correr 10km do dia para a noite. Vá com calma!

## Respeite o seu corpo

Esse é um dos tópicos mais importantes para quem quer começar a correr e man-

ter esse hábito e esporte no seu cotidiano. Respeitar o seu corpo, e seus limites é inquestionável! Sentir pontadas nas laterais do abdômen? Uma queimação intensa nas pernas? Quando sentir dor, respeite seu corpo: pare de correr e caminhe. Respire com calma, em ritmo de relaxamento. Não retorne a corrida até a dor sumir, e quando retomar, retorne em ritmo mais lento, até retomar a força e o fôlego.

## Faça outras atividades

Não deixe que a corrida seja a única atividade física que você pratica. O coração e o corpo de uma pessoa saudável adora variedade de estímulos e praticar diversos tipos de atividade também reduz o estresse que a corrida proporciona às articulações e à coluna vertebral. Então, monte um organograma dos dias em que você vai só correr, outros que vai fazer musculação, pilates, ou qualquer outro exercício de sua escolha.



# 6 receitas para você aproveitar os benefícios do pepino no skincare

Que somos fãs de descobrir maneiras naturais de tratar do nosso corpo e pele, isso não é segredo para ninguém. Babosa, óleos e cosméticos naturais, tudo isso desperta nosso interesse ao perceber que não há nada mais poderoso que a natureza para cuidar do nosso corpo. Pensando nesses ingredientes que fazem bem, descobrimos que os benefícios do pepino vão além do que apenas todos os nutrientes que absorvemos através

da ingestão.

Provavelmente você já usou rodela de pepino nos olhos para diminuir o inchaço, mas existem outras maneiras que você pode usar o fruto para obter os benefícios do pepino. Selecionamos algumas maneiras para você tratar sua pele com ele, que por ter muita água é altamente hidratante e refrescante, ou seja, perfeito para o inverno, em que a nossa pele está mais seca.

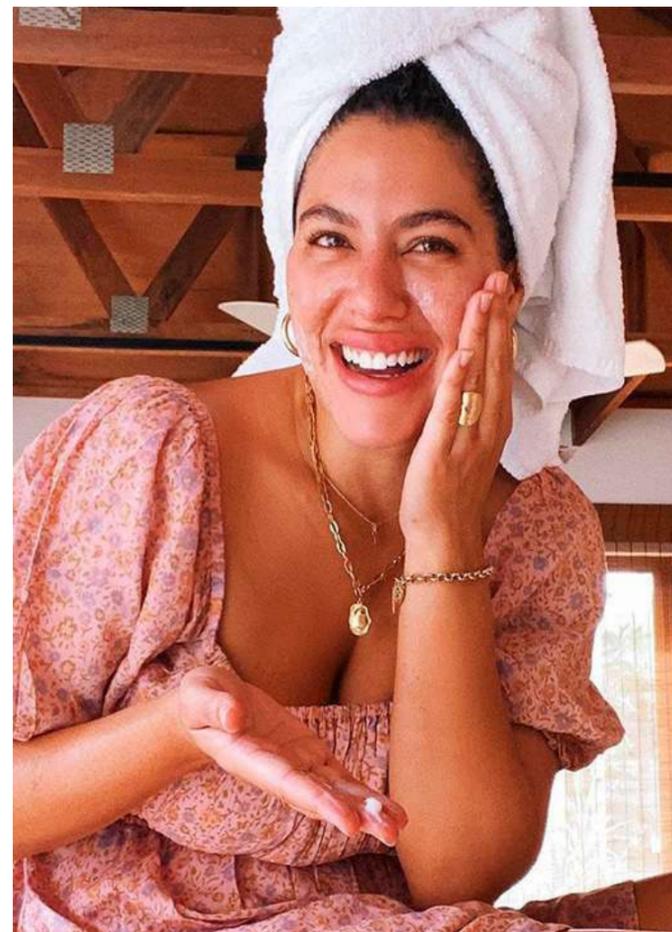


## Esfoliante

O esfoliante feito com pepino e açúcar deixa a pele macia, hidratada, além de ser super refrescante. O frescor do pepino irá despertar sua pele, enquanto o açúcar remove suavemente todas aquelas células mortas que não conseguiram se soltar sozinhas, e o óleo finaliza o processo trazendo hidratação à pele. Para aproveitar os benefícios do pepino no esfoliante você vai precisar de:

- > uma xícara de açúcar branco;
- > 3/4 de de pepino batido no liquidificador, caso queira pode adicionar algumas folhas de manjeriço, ele irá oferecer um aroma delicioso;
- > 1/4 de xícara de óleo vegetal hidratante da sua preferência.

Após bater o pepino e o manjeriço no liquidificador, misture todos os ingredientes em um recipiente e use no momento do banho. Depois do banho é só usar o seu hidratante favorito e aproveitar a pele macia.



## Pepino e babosa

Já contamos aqui que a babosa, ou aloe vera, possui diversos benefícios para nossa pele e cabelo, então quando unimos ela e o pepino potencializamos os ganhos dos dois. Para fazer uma máscara facial dos ingredientes separe:

- > meio pepino;
- > uma colher de sopa do gel da babosa.

Descasque e rale o pepino e depois misture com o gel da babosa. Agora é só aplicar no rosto e deixar por 15 minutos para garantir uma pele iluminada.



## Pepino e mel

Se você está sentindo sua pele seca ou ressecada, a máscara de pepino e mel pode ser a mistura ideal para ajudar a resolver este problema. Se você quer testar, vai precisar de:

- > meia colher de sopa de mel;
- > uma colher de sopa de purê da polpa do pepino;
- > uma colher de sopa de aveia.

Misture todos os ingredientes e deixe agir na pele por 15 minutos. Assim que tirar você já irá notar sua pele mais hidratada e recuperada.



## Pepino nos olhos

Este é provavelmente o primeiro truque de skincare que aprendemos com nossas mães, aproveitar os benefícios do pepino para diminuição das olheiras. O fruto possui alta concentração de água e é isso que faz diminuir os sinais de cansaço dos olhos. Para o efeito ser ainda melhor, deixe o pepino na geladeira por alguns minutos e depois é só deixar as rodela nos olhos por cerca de 15 minutos.



## No banho

O banho é o momento que tiramos para cuidar de nós mesmas, da pele e adicionar o pepino nele pode trazer diversos benefícios. Caso tenha uma banheira em casa, você pode usar o fruto para criar um momento relaxante, com a água morna, adicione duas xícaras de sal de Epsom (sulfato de magnésio), um pepino fatiado, folhas de hortelã e algumas gotas de óleo essencial, como lavanda e camomila, que ajudam a relaxar. Coloque uma playlist que te agrada e curta o momento por alguns minutos.



## Como tônico

O tônico reduz a oleosidade, o tamanho dos poros e deixa a pele mais radiante e unido aos benefícios do pepino, ele ajuda a deixar a pele mais iluminada. Para fazer o seu tônico de pepino, bata ele no liquidificador um pepino, caso queira mais líquido você pode adicionar soro fisiológico, depois é só passar em uma peneira forrada com gaze. Depois que o líquido escorrer, umedeça um algodão e passe no rosto e colo. Recomendamos retirar após 15 minutos que o produto estiver agindo para evitar irritações.

# DICAS DE BELEZA

## Mitos e verdades sobre o cabelo crespo

Quando se trata de cabelo crespo e cacheado vários questionamentos surgem, como qual produto usar, como pentear e como hidratar. A verdade é que este tipo de cabelo demanda sim alguns cuidados especiais, mas muitas das ideias que temos são mitos que foram criados por falta de conhecimento e até mesmo preconceito.

### Cabelo crespo dá muito trabalho

Mito. O cabelo cacheado exige sim alguns cuidados especiais, mas como todo fio, o cuidado com o cabelo crespo se baseia na hidratação, nutrição e reconstrução. Seguindo todos os passos do cronograma capilar, você consegue ter um cabelo lindo e saudável, não importa qual é a curvatura dele.

### Fios crespos são mais ressecados que os outros

Verdade. Por causa da curvatura dos fios, o óleo natural que nosso couro cabeludo produz, possui maior dificuldade de percorrer todo o comprimento do cabelo, tornando o cabelo crespo naturalmente mais ressecado do que os fios lisos. Isso significa que as cacheadas e crespas devem ter um cuidado maior em manter a constância de hidratação dos fios, para que eles estejam sempre lindos e saudáveis.

### O corte deve ser seco

Verdade. Existem diferentes curvaturas de cabelo cacheado e crespo e é apenas com ele seco que o cabeleireiro consegue ver e entender o real caimento e comprimento dos fios. Por isso, quando for realizar o seu corte, busque por um profissional que realize ele com o cabelo seco.

### Não deve ser lavado todo dia

Verdade. O shampoo é responsável pela limpeza profunda do fio e do couro cabeludo, e uma vez que o cabelo crespo já é naturalmente ressecado, o ideal é não lavar diariamente. Crie uma rotina de lavagem três vezes na semana, será o tempo ideal para obter fios limpos e sem promover o ressecamento.

### Demora a crescer

Mito. O tipo de cabelo não influencia no crescimento dele. Cada fio cresce em média um a 1,3 centímetros por mês, o que acontece nos cabelos crespos é que por causa da curvatura, é mais difícil perceber a olho o crescimento, o tão famoso fator encolhimento,

Com certeza você já ouviu algo sobre o cabelo crespo que depois descobriu não ser verdade. Porém, ainda existem sim muitas coisas que precisamos desvendar e por isso, hoje, te convidamos a descobrir quais são os mitos e verdades sobre este tipo de cabelo e aprender como cuidar, garantindo que seus cachos estejam sempre definidos e saudáveis, vem com a gente:

mas ele acontece sim. Invista em produtos que irão tratar o cabelo e te ajudar a alcançar o comprimento longo tão desejado.

### Cabelo crespo está na moda

Mito! O número de pessoas assumindo seus fios naturais aumentou sim nos últimos anos, mas não é por moda. São pessoas assumindo seus fios naturais, se empoderando e deixando de ser refém dos padrões de beleza. O cabelo crespo e cacheado representa aceitação, amor próprio e resistência.

### Existe um jeito certo de pentear

Verdade. O cabelo crespo nunca deve ser penteado seco, sempre desembaraçar os fios molhados e com a ajuda de um creme de pentear. Escolha um escova de cerdas firmes e arredondadas e comece penteado das pontas até a raiz, assim você solta todos os nós, sem quebrar o cabelo.

### Usar chapinha não modifica a curvatura

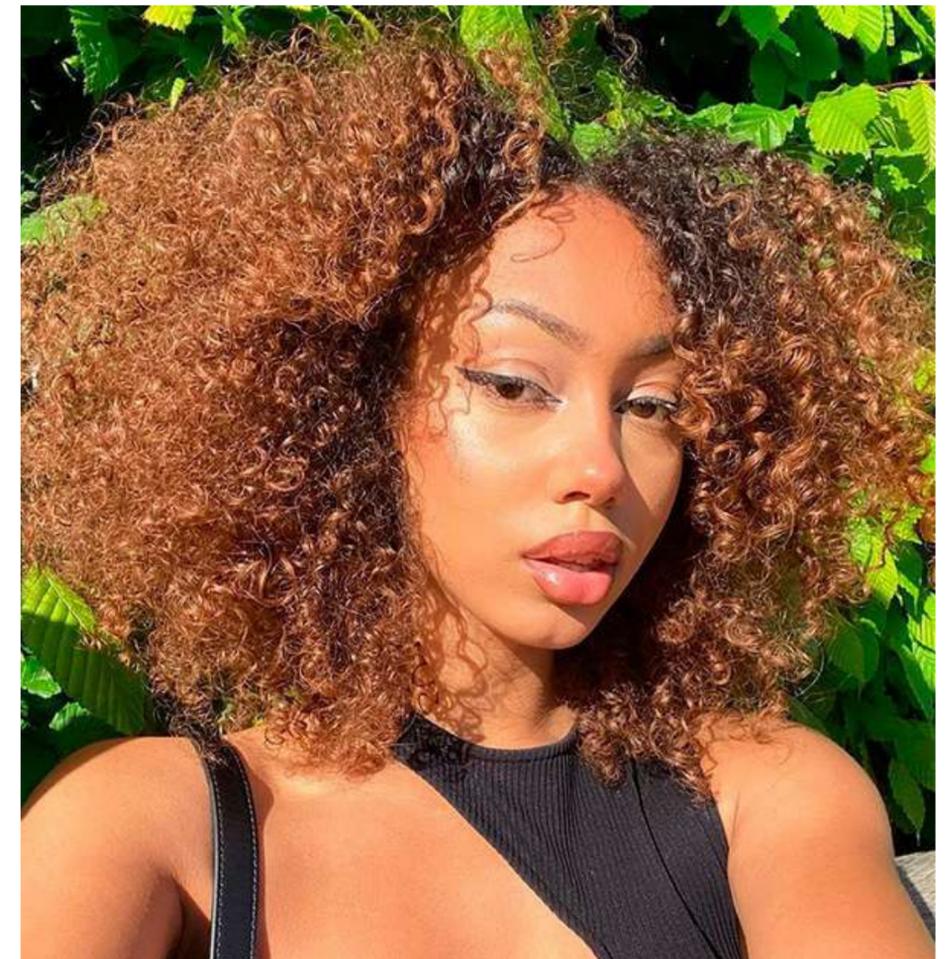
Mito! Principalmente se o uso for constante, apesar de não ser um processo químico, o calor constante e excessivo tira a umidade natural dos fios, deixando eles mais frágeis e sem definição. Por isso, evite usar chapinha e quando usar, sempre acompanhada de protetor térmico.

### Um cabelo pode ter diferentes texturas

Verdade. É super comum encontrar mais de um tipo de curvatura no mesmo cabelo, mas isso não altera os cuidados que são necessários.

### Usar muito produto ajuda a diminuir o volume

Mito! O uso excessivo de cremes de pentear não é benéfico para o cabelo crespo, pelo contrário, ele irá deixar o fio mais pesado e oleoso. O que irá controlar o volume do cabelo é manter ele sempre hidratado, por isso, ao usar o seu definidor de cachos, fique atenta à quantidade aplicada.



# DICAS DE BELEZA

## 5 inspirações de franja curtain bangs para usar

Se tem algo que a quarentena estimulou em nós foi a criatividade para fazer coisas inusitadas. Pintamos paredes, ajustamos coisas, criamos cantinhos confortáveis dentro do lar para passar o dia e também fizemos franja! Sim, uma das coisas que mais bombou na internet

nos últimos tempos foi a busca por hashtags como franjas e curtain bangs (franja cortina), que no instagram já tem mais de 117 mil postagens e no Tik Tok em torno de 500 milhões de visualizações de vídeos onde pessoas contam e mostram seu hair. O estilo franja de cortina

tem ganhado o coração e cabeça de muitas famosas, influencers e anônimas que com seus cabelos e estilos diferentes conseguem fazer da tendência um estouro. Por isso, separamos algumas inspirações para você escolher uma e aderir agora!

### Soft curtain bangs



A versão soft da curtain bangs é alongada e começa um pouco depois da altura dos olhos, diferente da tradicional cortininha que seu início é acima da sobrancelha. Ela é mais suave e funciona muito bem para pessoas de cabelo ondulado ou liso comprido.

### Estilo 70's



Se você não sabe, as franjas surgiram nos anos 70 e esse estilo de curtain bangs costuma ser mais longa no centro e é uma ótima opção para quem gosta de um cabelo mais volumoso, sendo ele liso, cacheado, ela é versátil e pode ser usada tanto de forma natural, quanto escovada, perfeita para qualquer ocasião!

### Cacheado + curtain bangs



Se você tem o cabelo crespo, cacheado e deseja apostar em algo diferente, a franja cortina é uma super opção para valorizar seus cachos. A dica para garantir um bom corte é não fazê-lo molhado, pois os cabelos em formato espiral tendem a encolher. Além disso, você pode deixar a franja bem desfiada para garantir o movimento, vai ficar lindo!

### Cortininha no cabelo shaggy



A junção das camadas + efeito repicado é igual ao corte shaggy que aliado a uma franja com volume concentrado do topo da cabeça, pode dar um ar despojado e moderno no seu visual, e se você gosta de ondas naturais, esse estilo é perfeito.

### Curtain bangs + curtos



Os cortes curtos são modernos, cheios de personalidade e é super possível ser associado a uma curtain bangs, pois suas diversas variações permitem que o volume seja concentrado no topo da cabeça e um visual harmônico seja criado em qualquer tipo de fio e formato de rosto.

# DICAS DE MODA

## Os modelos de óculos de sol que nunca saem da moda

Os acessórios possuem o poder de transformar qualquer look, disso ninguém duvida, e quando se trata de óculos de sol eles são o acréscimo perfeito em qualquer produção. Há quem associe o objeto apenas ao verão, mas a verdade é que ele pode e deve ser usado em todas as estações, tanto para proteger a nossa visão quanto para deixar o nosso visual ainda mais fashionista.

Escolher entre os modelos de óculos de sol pode gerar muitas dúvidas e escolher por um novo par pode parecer como uma busca infinita. A cada nova estação novos modelos surgem, como novas tendências, cores e formatos, mas hoje, para facilitar sua busca pelos óculos de sol perfeitos, reunimos os modelos para todos os gostos que nunca saem de moda e você pode apostar sem medo.



Óculos coloridos

Para quem é do time que quanto mais cor melhor, os óculos de armações coloridas são perfeitos para criar looks super divertidos ou até mesmo monocromáticos. Você pode escolher entre os tons pastel até os mais usados e vibrantes.



Estampa tartaruga

Se você acha os óculos de sol com armação preta muito pesada e marcante, vale apostar nos modelos tartaruga. Além de ser mais leve, ele traz um toque fashion com a estampa.



Óculos aviador

Se tem um modelo desse acessório que permanece por muitos anos entre os mais amados é o aviador. Você pode escolher entre o estilo mais clássico com armação em metal ou partir para tamanhos maiores, bem chunky style.



Óculos gatinho

Clássico, elegante e feminino são adjetivos que descrevem o modelo gatinho. É praticamente impossível encontrar alguém que não seja fã do modelo, principalmente porque ele oferece a possibilidade de ir no clássico preto ou nas cores vibrantes e até mesmo transparentes.



Quadrados

A regra dos óculos de sol quadrados é: quanto maior, melhor. Claro que hoje existem alguns modelos menores, mas o formato grande traz aquela vibe de boho dos anos 70 que tanto amamos, deixando o visual super estiloso.



Óculos pretos

Não importa se será grande ou pequeno, fino ou exagerado, brilhante ou fosco, os óculos de sol pretos são essenciais para qualquer pessoa. O acessório combina com qualquer roupa e evento, por isso basta escolher qual se encaixa melhor ao seu estilo.



Lentes coloridas

Lá no começo do post você viu sobre as armações coloridas, mas não são só elas que estão dominando esse acessório. As lentes com cor estão dominando as fashionistas, já que oferecem um toque de diversão e aquele ar retrô.

Redondo

Os óculos redondos são quase unanimidade entre os tipos de rosto, isso sem falar que ele ajuda a dar uma levantada no visual. Aqui, você pode escolher os modelos grandes e pesados, ou caso prefira algo mais delicado, escolha os claros com metal leve.

Óculos hexagonal

Agora que você já ouviu falar sobre os óculos quadrados, retangulares e redondos é hora de conhecer um que mistura um pouco de todos esses, o hexagonal. O formato de seis pontas é perfeito para quem deseja inovar no visual e fugir dos modelos clássicos.



Retangulares

Este é um dos modelos de óculos de sol mais populares recentemente. Inspirado nos anos 1990, os óculos retangulares combinam com diferentes tipos de rosto e vem em diferentes cores de armação e lente. Ele é um queridinho de famosas e nosso também.

# DICAS GASTRONÔMICAS

## Omelete com cogumelos



### Ingredientes

- 6 ovos
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto

• Manteiga para untar

### Recheio

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 100g de shitake fatiado
- 100g de champignon fatiado
- 1 cebola em tiras
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- 4 colheres (sopa) de requeijão

### Modo de preparo

Para o recheio, aqueça uma panela com a manteiga, frite o shitake, o champignon e a cebola por 3 minutos. Adicione o shoyu, sal, cheiro-verde e refogue por mais 2 minutos. Junte o requeijão, misture e desligue o fogo. Reserve.

Em uma tigela, bata os ovos até ficarem aerados, adicione o creme de leite, o cheiro-verde, sal, pimenta e noz-moscada. Misture e divida em duas partes. Aqueça uma frigideira antiaderente com manteiga e despeje uma parte da mistura. Frite até dourar dos dois lados. Espalhe metade do recheio sobre ela, dobre ao meio e transfira para um prato. Repita o procedimento com os ingredientes restantes e sirva.

## Fettuccine com cogumelos



### Ingredientes

- 1 pacote de macarrão fettuccine (500g)
- Cebolinha picada para decorar

### Molho

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 150g de cogumelo paris fatiado
- 150g de cogumelo shimeji fatiado

do

- 1/2 xícara (chá) de shoyu
- 1 lata de creme de leite (300g)
- Sal e cebolinha picada a gosto

### Modo de preparo

Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem. Escorra e reserve. Para o molho, aqueça uma panela com a manteiga, o azeite e frite a cebola até murchar. Acrescente os cogumelos e frite em fogo alto por 3 minutos. Junte o shoyu e cozinhe por mais 3 minutos. Adicione o creme de leite, tempere com sal, cebolinha a gosto e misture. Desligue o fogo, misture com o macarrão cozido e transfira para uma travessa. Decore com cebolinha picada e sirva em seguida.

## Gnocchi com ragu de cogumelos e crispy de alho-poró



### Ingredientes para a massa

- 8 batatas monalisa
- 8 batatas-doce
- 2 gemas de ovo
- 1 e 1/3 de xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1/3 de xícara (chá) de farinha de trigo

- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- 3 colheres (chá) de sal refinado
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

### Para o Ragú de Cogumelos

- 1 bandeja de cogumelo paris
- 1 bandeja de shimeji
- 1 bandeja de shitake
- 1 bandeja de porto belo
- 1/3 de xícara (chá) de salsa picado
- 1/3 de xícara (chá) de erva-doce picada

- 1 bouquet garni (bouquet aromático de ervas)
- 1/3 de xícara (chá) de alho-poró picado

- 1 dente de alho bem picado
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 litro de caldo de legumes ou frango

- 1 colher (chá) de sal refinado
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- Para o Crispy de Alho-poró
- 1 alho-poró
  - 2 xícaras (chá) de óleo de girassol ou canola

### Modo de preparo

Para o gnocchi, embrulhe as batatas, uma a uma, em papel-alumínio e leve ao forno, preaquecido, à 180°C, por aproximadamente 40 minutos. Quando tiverem assadas, desembulhe e amasse bem. Muito bem mesmo para que elas desenvolvam o amido! Acrescente os demais ingredientes e misture com as mãos sovando bem de leve. Embale com papel-filme e reserve na geladeira por 15 minutos antes de enrolar os gnocchis. Faça os rolinhos com a massa e corte pedaços de aproximadamente 20 gramas. Cozinhe em água fervente com sal por 1 a 2 minutos, retire e escorra a água.

Para o ragu, fatie os cogumelos bem fininhos e reserve. Doure bem devagar em fogo baixo o salsa e a erva-doce. Acrescente o bouquet, o alho poró e os cogumelos. Aumente o fogo e deixe dourar bem até secar a água. Acrescente o alho e deixe começar a pegar no fundo da panela. Então adicione o vinho e raspe bem o fundo. Após evaporar o álcool do vinho acrescente o caldo de legumes e deixe cozinhar bem lentamente por 15 minutos. Finalize com o sal e a pimenta. No momento de servir aqueça-o bem e dê mais cremosidade adicionando uma colher de sopa de manteiga gelada. Junte ao gnocchi.

Para o crispy, corte o talo do alho-poró em pedaços de aproximadamente 10 cm e parta ao meio no sentido de comprimento. Fatie em tiras bem finas (o mais fino que conseguir). Lave e seque muito bem! Coloque o óleo em uma frigideira e deixe esquentar. Faça um teste com um filete de alho-poró, caso comece a fritar coloque um punhado maior e deixe fritar até começar a dourar, sempre mexendo com uma escumadeira. Retire do óleo e escorra em papel-toalha. Use para decorar o gnocchi.

## Sopa de cogumelos



### Ingredientes

- 100g de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 200ml de leite
- 300 gramas de shimeji
- 2 folhas de louro
- 3 cravos-da-Índia
- 1 cenoura picada
- 4 batatas
- 1 cebola picada
- 2 talos de Salsão picados
- 1 alho-poró picado

### Modo de preparo

Coloque em uma panela grande as batatas picadas para cozinhar, com o louro, os cravos, a cenoura, a cebola e o salsa picados. Cubra tudo com água suficiente para formar a sopa e deixe cozinhar por cerca de 1 hora em fogo baixo.

Quando o caldo ficar pronto, use outra panela para derreter a manteiga e “fritar” a farinha de trigo em fogo baixo. Jogue essa mistura para engrossar o caldo. Mexa bem e adicione o leite. Cozinhe em fogo baixo e coloque sal e pimenta-do-reino a gosto.

Em uma frigideira, refogue o alho-poró picado e a cebola. Deixe dourar bem. Depois, misture ao caldo que está cozinhando. Leve a frigideira novamente ao fogo e refogue o cogumelo shimeji cortado em pedaços pequenos. Deixe dourar e, em seguida, coloque na panela do caldo. Mexa bem todos os ingredientes e desligue o fogo após engrossar a sopa. Acrescente salsa picada a gosto e sirva.