

# MULHER



Baixe o App

Grupo O Regional

03 de Setembro de 2021

Chega ao fim relacionamento de Grazi Massafera e Caio Castro: 'O mundo dá voltas'

Lipy Adler está no longa 'Dois a Dois'

Estreia do 'Domingão com Huck' terá Xuxa como jurada do 'Show dos Famosos'

O QUE SÃO AS MANCHAS BRANCAS NAS UNHAS, ONDULAÇÕES E ENFRAQUECIMENTO.

Escalda-pés: o que é, como fazer e quais os benefícios

*6 looks estilosos para usar o tricô na primavera*

*Os sapatos tendência para a próxima estação*

*5 snacks saudáveis e leves para comer quando der fome*

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

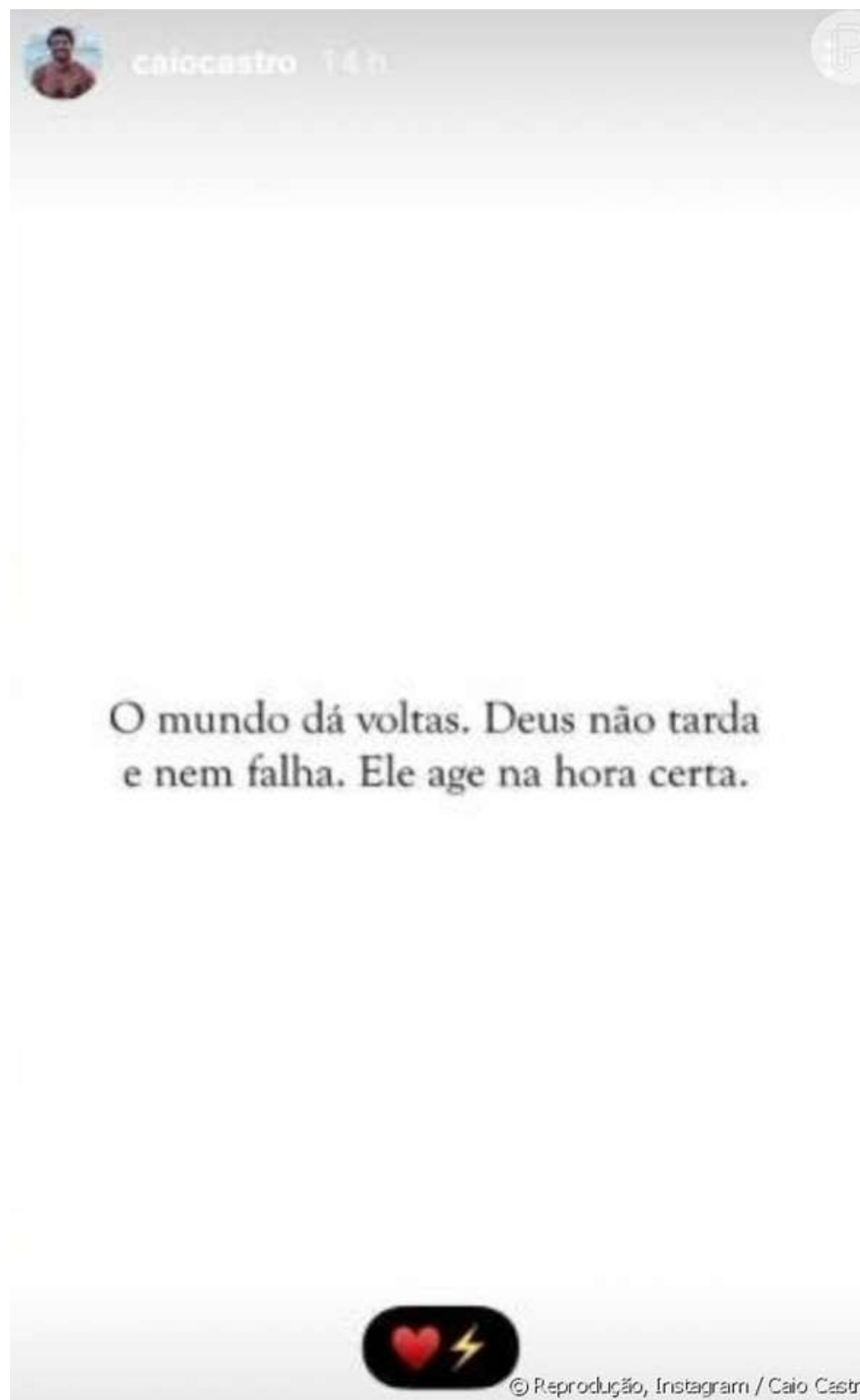
**REGIONAL**

**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

# Chega ao fim relacionamento de Grazi Massafera e Caio Castro: 'O mundo dá voltas'



Caio Castro postou nos Stories do Instagram uma foto com frase reflexiva após confirmar o fim do romance com Grazi Massafera. Eles iam completar dois anos de namoro em setembro. "O mundo dá voltas. Deus não tarda e nem falha. Ele age na hora certa", dizia a mensagem com emoji de coração e outro de raio. Caio não deu explicações a respeito do significado da declaração. Mais cedo, Caio negou que o relacionamento com Grazi acabou por traição. Segundo o colunista Leo Dias, do "Metrópoles", o ator já estaria vivendo um novo affair com a modelo Larissa Bonesi, brasileira que trabalha para a Netflix na Índia, que viria para o Brasil se encontrar com o empresário em São Paulo.

## RELEMBRE INÍCIO DO ROMANCE DE CAIO E GRAZI

Caio e Grazi foram vistos juntos pela primeira vez na festa de aniversário de Luciano Huck, em setembro de 2019. Na ocasião, os dois não fizeram questão de esconder o romance: eles estavam animadíssimos, agarrados na pista de dança, se beijando na frente dos outros convidados. A comemoração dos 48 anos do marido de Angélica estava marcada para às 20h30 e durou até 1h de quarta-feira (4). A noite foi tão boa que Grazi saiu descabelada da casa do apresentador. Por causa disso, pediu para os fotógrafos que faziam plantão na porta para não registrarem imagens. Grazi e Caio foram embora separados.



# 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”.



# Estreia do ‘Domingão com Huck’ terá Xuxa como jurada do ‘Show dos Famosos’



Chegou a hora da estreia do “Domingão com Huck”! No primeiro programa de Luciano Huck aos domingos na Rede Globo, a apresentadora Xuxa Meneghel será a convidada especial para integrar o júri do quadro “Show dos Famosos”. Grande sucesso no mundo, o “Show dos Famosos” contará com um elenco de artistas que irão homenagear grandes talentos da música nacional e internacional e serão avaliados por uma banca de jurados.

No programa de estreia, Fiuk, Gloria Groove e Mar-

gareth Menezes terão a missão de trazerem performances de encher os olhos e que se assemelham com a voz, imagem e gestual dos cantores escolhidos para homenagear. O spoiler da primeira atração de Luciano Huck é que a cantora Amy Winehouse, que morreu em junho de 2011, será uma das homenageadas no palco do programa dominical da TV Globo. Além da apresentadora Xuxa Meneghel, a banca de jurados contará com as participações da cantora Preta Gil e do diretor do gênero de variedades e realities da Globo, Boninho.

# O QUE SÃO AS MANCHAS BRANCAS NAS UNHAS, ONDULAÇÕES E ENFRAQUECIMENTO.

A relação com as unhas vai além de procurar qual a tendência de nail art do momento e como replicar. Apesar da gente amar escolher cores e desenhos, é necessário estar atenta aos sinais que surgem como manchas brancas nas unhas, ondulações e enfraquecimento.

Sabemos que a tentação de emendar um estilo de unha no outro é grande, mas é apenas quando estamos sem esmalte que podemos observar algumas dessas alterações como manchas brancas nas unhas, por exemplo. A aparição de manchas é super comum, mas gera sim uma preocupação e se você notou a presença delas nas suas unhas ou ondulações, convidamos a dermatologista Dra. Silvia Quaggio para nos ajudar a entender a causa e como tratar para garantir unhas sempre lindas e saudáveis.

## Manchas brancas nas unhas

As manchas brancas na unha, são chamadas de leuconíquia, mas elas não são consideradas uma doença. Segundo a Dra. Silvia, elas estão ligadas ao uso constante de esmalte, onde a unha não tem um tempo de descanso e está sempre em contato com todos os químicos presentes nos esmaltes. Se você notou a aparição delas, o recomendado é deixar a unha livre de esmalte por um tempo, de preferência por mais ou menos dois meses. E é completamente sem esmalte, até mesmo na base, aproveite o tempo para hidratar as unhas e cutículas, quando a unha crescer, você cortará as manchas brancas na unha e o problema estará resolvido. Caso você dê uma pausa no uso de esmalte e as manchas ainda estejam presentes, o recomendado é procurar um dermatologista, pois ele poderá investigar a causa mais a fundo.

## Ondulações

Você está notando ondulações em suas unhas junto ou não com manchas brancas na unhas? O motivo para isso pode ser a retirada excessiva de cutícula. Isso ocorre porque se fere as camadas que produzem a unha, tendo destruição ou descamação, então a unha nova nasce com as ondulações. Outros fatores para isso podem ser a deficiência de zinco, alergia ou inflamação do tecido ao redor da unha. Para tratar o mais indicado é evitar a retirada da cutícula e procurar um médico, ele terá a habilidade de

identificar a causa real.

## Unhas frágeis

Outro problema muito comum nas unhas é a síndrome das unhas frágeis, que é a descamação da lâmina, que pode gerar estrias em diferentes direções, descolamento e até mesmo o espessamento das mesmas. Mas o problema mais comum é chamado de onicosquizia, que é o descolamento da lâmina da unha pois ela está muito frágil. A lâmina de nossas unhas possui pouca hidratação e isso é natural, então qualquer coisa que aumente este quadro pode deixar ela ainda mais fraca. Se você está se perguntando o que

pode causar essa desidratação, nós te contamos, é o uso de acetona em excesso, lixamento e remoção de cutícula de maneira inadequada.

Se você identificou os sinais em suas unhas, o recomendado é, quando for lixar as unhas, fazer de uma maneira bem delicada, com leveza, se possível não retirar as cutículas, apenas empurrar elas no banho, mas se precisar, retire o mínimo possível. Você pode também procurar por vitaminas específicas como biotina e claro, hidratar na medida certa, mas a Dra. Silvia alerta: cuidado com a hiper hidratação, pois a unha pode ficar mais exposta a formação de fungos.



# Escalda-pés: o que é, como fazer e quais os benefícios

Estamos cada vez mais em busca de práticas e hábitos saudáveis que melhorem a nossa qualidade de vida, deem um up no bem-estar e de quebra relaxem nosso corpo e nossa mente. O boom no mercado do wellness é uma resposta direta a isso, de que pela primeira vez, o bem-estar está virando uma prioridade. Entre a escova corporal, a aromaterapia e agora o escalda-pés, estamos amando experimentar novas práticas saudáveis e prazerosas. Hoje em especial, vamos mergulhar no universo do escalda-pés, o que é, como fazer e quais são os benefícios dessa prática tão antiga. Vem com a gente:

## O que é?

O escalda-pés é uma prática milenar, presente em várias tradições e civilizações no decorrer dos séculos. Estima-se que há seis mil anos a técnica já era utilizada com a finalidade de proporcionar relaxamento e limpar profundamente os pés. O ato consiste basicamente em colocar os pés em uma bacia de água quente até a altura das canelas. Dependendo do que você procura aliviar ou atingir, podem ser utilizadas ervas junto com a água.

Segundo a acupuntura chinesa, encontram-se em nossos pés diversas terminações nervosas que estão associadas aos órgãos de todo o corpo humano. Logo, aplicar pressão e água quente a esses pontos, causam um reflexo imediato de prazer e equilíbrio energético. Além da sensação de bem-estar, o escalda-pés está ligado diretamente ao alívio das dores - não só na área dos pés! - É comum, por exemplo, vermos atletas fazendo escalda-pés após uma competição ou após uma lesão.

## Como fazer?

A prática é super simples de ser feita em casa! Tudo o que você precisa fazer é ferver uma boa quantidade de água - 3L normalmente é o suficiente - e encontrar um recipiente espaçoso, que caiba seus dois pés de forma folgada e um pouco profunda. Despeje a água no recipiente e adicione sais minerais, ervas e óleos essenciais de sua escolha! Cheque a temperatura da água antes de colocar os pés, e aproveite o relaxamento por quanto tempo desejar, o recomendado é deixar os pés “de molho” por no máximo 15 minutos e hidratá-los logo em seguida.

## Quais os benefícios?

Os benefícios do escalda-pés são diversos, ainda mais quando adicionamos ingredientes à água quente! Alguns dos benefícios ligados à prática são:

**Alívio de dores ligada ao ciclo menstrual:** esquentar os pés é essencial para aliviar cólicas. O frio do corpo começa pelo pé. Assim, colocar os pés em banho quente e aquecê-los é um excelente aliado no período menstrual.

**Melhora a circulação:** o pé é a região do corpo que mais sofre com a falta de circulação. O problema é ainda mais agravado quando passamos o dia trabalhando sentados ou numa mesma posição, por isso, entrar com o escalda-pés no final do dia pode, além de te relaxar completamente, equilibrar o fluxo da circulação.

**Diminuir o inchaço:** por auxiliar a circulação sanguínea, o escalda-pés também é um super aliado na diminuição do inchaço. Se você trabalha por longos períodos em pé ou sentada, ou até passou um dia todo de salto e seus pés precisam de um carinho, esse é o



caminho.

**Relaxamento e alívio do estresse:** além de todos os benefícios físico, o escalda-pés também é ótimo para nossa mente e saúde mental - assim como toda prática do wellness - essa técnica é infalível para eliminar o estresse causado pelo dia a dia, graças à sensação de relaxamento gerada pelo contato com a água quente, sendo potencializada se forem utilizadas ervas ou óleos essenciais, como a lavanda, e camomila e por aí vai.

Apesar de ter o foco nos pés, a prática é benéfica para todo o corpo. Dessa forma, ao fazer o escalda-pés, os benefícios mencionados acima se estendem por completo, beneficiando cada cantinho do nosso corpo. E mesmo que você não sinta uma melhora em dores ou uma diminuição significativa do estresse, não tem como negar o relaxamento instantâneo que colocar nossos pés em uma banheira quentinha proporciona, né?

# 6 looks estilosos para usar o tricô na primavera



Sabemos que o colete do vovô foi a maior febre do inverno. Não teve nenhuma de nós por aqui, que não desejou essa peça tendência. E para continuar aproveitando durante o inverno, que tal trocar a sobreposição por usar apenas o colete, como se fosse uma blusa?



E nada melhor do que um look casual de primavera com shorts branco e um tricô de tom bem forte para contrastar! E se quiser brincar com combinações de cores, aposte em sapatos coloridos também.



E para usar o cardigan de tricô na primavera, transforme a peça em uma blusa pin top - tendência queridinha das celebridades no momento! Ou seja, não use com nada por baixo e abotoe apenas os dois primeiros botões, pronto. Para combinar, saia xadrez com fenda e tênis.



Se você é chegada em tendências, então provavelmente adquiriu algum conjunto de tricô durante o inverno, por isso, para continuar usando seu conjunto de tricô na primavera, combine com papetes e, se por acaso o conjunto for com calças, troque por shorts ou bermudas.

Se você já se perguntou se é possível usar suas peças de tricô na primavera, nós te garantimos que é sim! Afinal, não é justo deixar peças tão bonitas guardadas por duas longas estações mais quentes, não é mesmo? E foi pensando nisso que trouxemos algumas inspirações de como você pode reaproveitar suas peças de tricô durante a estação mais florida do ano. Afinal, na primavera ainda temos aquele resquício leve de brisas mais geladas, então ainda dá tempo de aproveitar muito o tricô na primavera, seja com saias, shorts ou calças. Então pode ir tirando aquele casaco, colete ou vestido de tricô do armário, pois vamos te ajudar a montar looks mega estilosos para você conseguir aproveitar ao máximo suas peças de tricô. Ficou com vontade de descobrir quais looks são esses? Então continua aqui com a gente:



Outra alternativa para apostar no pin top de tricô, se você não for muito chegada em saias, é combinar a parte de cima com calças destroyed.



A gola role também pode continuar sendo bem-vinda na primavera, combine a peça com shorts de alfaiataria para garantir um visual moderno e elegante, quem sabe você pode até apostar no office look.

## Tamancos de plataforma



Os tamancos vieram diretamente dos anos 2000 e é um dos sapatos tendência da próxima estação! Além disso, esse calçado vem ganhando muito espaço nos looks de verão das fashionistas, e por isso, já vale aproveitar para garantir a sua.



## Os sapatos tendência para a próxima estação

As temperaturas estão começando a subir e, para variar, nós estamos de olhos bem atentos para os próximos sapatos que vamos querer usar no dia a dia. E com a chegada da temporada de primavera-verão, buscamos conforto e, claro, muito estilo. Então, passeando pelas redes sociais nós nos deparamos com alguns modelos que conquistaram os nossos corações - e em breve também irão conquistar o seu.

Um deles são os wedge shoes, também conhecidos como “tamancos de plataforma”, e os mais diversos modelos de tênis, incluindo o grande favorito dos últimos tempos, o modelo chunky. Bom, se despertamos a sua curiosidade e você já quer ficar por dentro dos sapatos tendência, então vem com a gente, se joga no passinho e já escolhe o seu calçado trendy favorito:

## Tênis chunky



Se você é do time do streetwear, então muito provavelmente vai gostar de criar um look com uma t-shirt oversized, short de molotom e tênis chunky! Aposte nos modelos coloridos, em especial o rosa - afinal, pink is the new black.

Como já falamos, os tênis chunky também fazem parte da lista de sapatos tendência e, apesar de não parecerem, eles são tão versáteis quanto qualquer outro modelo mais básico.



## Tênis branco



Os tênis modelo flat também prometem ficar nas estações de veraneio e, se forem brancos, você consegue combiná-los com praticamente tudo dentro do seu armário, do look de conjuntinho para aproveitar os passeios até as produções mais inusitadas.



# 5 snacks saudáveis e leves para comer quando der fome

## Creme de amendoim com chocolate



- 4 bananas congeladas;
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim;
- 1/2 xícara de gotas de chocolate meio amargo.

Comece batendo as bananas congeladas no processador ou no liquidificador até virar uma massa homogênea com a consistência semelhante a um sorvete. Depois, adicione a pasta de amendoim e as gotas de chocolate e bata por alguns segundos novamente só para misturar. E tá pronto seu creme/sorvete super gostoso e saudável!

## Cupcakes saudáveis



- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoa;
- 30g de chocolate 70%;
- 1 colher de sopa de açúcar demerara;
- 1 colher de sopa de óleo de coco;
- 1 colher de chá de fermento.

Em uma vasilha de vidro coloque o chocolate e o óleo de coco e leve ao microondas por 30 segundos, ou até derreter o chocolate. Acrescente o restante dos ingredientes e misture até virar uma massa homogênea, divida a massa em porções iguais e coloque-a em forminhas de silicone e leve ao forno de 10 a 15 minutos.

## Hommus



- 500g de grão de bico cozido;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de sopa de tahine;
- 1 limão espremido;
- 2 colheres de sopa de sal.

Jogue todos os ingredientes no liquidificador ou processador e bata até virar uma pasta. Depois de pronto, coloque em uma vasilha e corte legumes para passar no hommus. Além de ser um dos snacks saudáveis mais gostosos e proteicos, o hommus dura até uma semana na geladeira e pode ser consumido em todas as refeições.

## Muffin de ricota



- 3 ovos;
- 200g de ricota;
- 1 colher de sobremesa de fermento químico;
- Sal e tempero a gosto.

Bata todos os ingredientes no liquidificador e distribua em forminhas de cupcakes. Leve ao forno até dourar e tá pronto!

## Patê de atum



- 1 lata de atum;
- 2 colheres de sopa de creme de ricota;
- Sal e cheiro verde a gosto.

Misture todos os ingredientes em uma tigela de vidro, tempere e coma com o acompanhamento que preferir, cenouras, pepinos, torradas. O patê é uma das ideias de snacks saudáveis mais práticas e saborosas que têm!



# 7 RECEITAS COM CHOCOLATE PARA VOCÊ TESTAR JÁ

## Petit gâteau



Clássico e com fãs no mundo todo o Petit Gâteau é daquelas receitas com chocolate que devemos fazer pelo menos uma vez na vida. Se você deseja surpreender em um almoço de domingo, separe:

- > 200g de chocolate meio amargo;
- > duas colheres de manteiga sem sal;
- > 1/4 de xícara de chá de açúcar;
- > duas colheres de sopa rasas de farinha de trigo;
- > dois ovos inteiros;
- > duas gemas.

O modo de preparo inicia com derreter a manteiga e o chocolate em banho-maria. Depois bata os ovos e as gemas com açúcar na batedeira, até ficar em uma tonalidade bem clara, então, una o chocolate derretido e a farinha de trigo, misturando com uma espátula.

1. Derreta a manteiga e o chocolate em banho-maria.
2. Bata os ovos e as gemas com açúcar na batedeira, até ficar bem claro.
3. Junte o chocolate derretido e a farinha de trigo, misturando com uma espátula.
4. Depois, unte as forminhas de empadinha, passe farinha de trigo e coloque a massa.
5. Preaqueça o forno e leve para assar de 6 a 10 minutos (em fogo alto) até os bolinhos crescerem, mas o meio deve ficar molinho.
6. Deve-se desenformar ainda quente.
7. Sirva diretamente no prato, acompanhado com sorvete de creme.

## Pipoca de chocolate



Essa pipoca de chocolate branco com Oreo promete te surpreender. Para fazê-la você irá precisar de:

- > meia xícara de chá de milho para pipoca;
- > uma colher de sopa de óleo de girassol;
- > 300g de chocolate branco com Oreo.

Então faça a pipoca normalmente no fogão e enquanto ela estoura pique o chocolate e derreta-o em banho maria ou no micro-ondas, para fazer no micro-ondas, mexa a cada 30 segundos, repetindo o processo por três vezes.

Quando a pipoca estiver pronta, espelhe-a em uma assadeira e despeje o chocolate derretido. Com o auxílio de uma colher, envolva as pipocas e reserve. Espere esfriar, vale até deixar por alguns minutos na geladeira e esta pronta para servir.

## Pudim de chocolate



O pudim é uma das receitas com chocolate ideais para os fins de semana e requer poucos ingredientes, veja só:

- > um copo de leite;
- > quatro ovos;
- > uma lata de leite condensado;
- > oito colheres de chocolate em pó;
- > chocolate granulado para cobertura.

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Utilize três colheres de açúcar e duas de chocolate para fazer a calda, deixando-a caramelizar em forma de pudim. Em uma forma de pudim, despeje a calda e depois o conteúdo do liquidificador, cubra com papel alumínio e asse no forno a 180°C, em banho-maria com água quente, por cerca de uma hora e meia. Após o tempo, espere esfriar e leve a geladeira por seis horas. Desenforme e sirva.

## Torta de oreo



Para as amantes de Oreo, temos uma outra receita e para a base você vai precisar de:

- > 450g de biscoito oreo;
- > 150g de manteiga sem sal;

Processe-os até obter uma farofa homogênea e adicione a manteiga derretida. Processe até formar a massa e a arrume em uma travessa, deixando na geladeira por duas horas.

Agora que sua base está pronta é hora de fazer o recheio, separe:

- > 750g de chocolate 50% cacau;
- > 550g de creme de leite;
- > duas colheres de sopa de manteiga sem sal gelada.

Derreta o chocolate em banho maria e, com o leite morno, una os dois e misture. Acrescente a manteiga até tudo incorporar.

Quando a ganache estiver pronta, derrame-a sobre a base da torta e leve à geladeira por pelo menos quatro horas. Decore com chantilly e frutas ou da maneira que preferir.

## Bolo de chocolate vegano



Para quem deseja uma receita vegana, esse bolo é o ideal. Gostoso e macio, ele vai transformar seus lanches da tarde. Se você quer testar, separe:

- > duas xícaras de farinha de trigo
- > uma xícara e meia de açúcar
- > uma xícara de cacau em pó
- > uma colher de sopa de fermento
- > uma xícara de água
- > meia xícara de óleo
- > meia xícara de leite de castanha

Agora que tem os ingredientes separados, utilize uma vasilha grande e misture os ingredientes secos com o auxílio de

fouet até não ter bolha nenhuma. Após, adicione a água e o óleo e incorpore delicadamente com o fouet, batendo levemente para o bolo não solar. Por último, adicione o leite e continue mexendo com delicadeza até obter uma mistura homogênea. Para assar, pré-aqueça o forno a 180 graus e unte uma assadeira redonda com óleo e farinha. Agora é só assar o bolo por aproximadamente 30 minutos.

Para a cobertura, utilize uma lata de leite condensado de soja e cacau em pó à vontade até atingir o ponto da cobertura. Desenforme o bolo, despeje a cobertura e prepare seu café.

## Chocolate quente



O frio chegou e, em muitas regiões do país, não foi de uma maneira leve, por isso estamos em busca de qualquer alimento que nos ajude a estar aquecidas. O chocolate quente, ajuda nessa missão e ainda é super gostoso. Para fazer ele de uma maneira super cremosa você irá precisar de:

- > 85 gramas de chocolate meio amargo;
- > meia xícara de chá de leite;
- > meia xícara de chá de creme de leite;
- > uma pita de sal;
- > uma pitada de canela.

Para fazer seu chocolate quente, inicie aquecendo o leite e quando ele estiver bem quente, adicione o chocolate e mexa até derreter. Após isso é só adicionar a canela, o sal e, caso deseje, açúcar e misturar bem. Para finalizar, junte o creme de leite e mexa até começar a ferver, sirva quente e se delicie.

## Brownie de air fryer

Receitas práticas possuem um lugar especial em nosso coração, e esse brownie é uma delas. Se você tem uma AirFryer sabe da multifuncionalidade do eletrodoméstico, mas esse doce vai te fazer apaixonar por ela ainda mais, olha só do que você vai precisar:

- > meia xícara de chá de chocolate puro em pedaços;
- > duas colheres de sopa de manteiga ou margarina;
- > um ovo grande;
- > meia xícara de chá de açúcar;
- > uma colher de sopa de essência de baunilha;
- > meia xícara de chá de farinha de trigo com fermento;



- > duas colheres de sopa de nozes ou avelãs picadas;
- > uma forma de alumínio redonda descartável com cerca de 18 cm de diâmetro, ou que caiba na sua AirFryer.

Misture todos seus ingredientes e despeje na forma. Pré aqueça sua AirFryer a 180°C, de quatro a seis minutos e coloque sua forma na cesta do eletrodoméstico. Asse o brownie a 180 graus por cerca de 20 minutos, até que a superfície esteja crocante e quando colocar um palito no meio do bolo ele sai completamente limpo.

Retire a forma da AirFryer e uma ótima dica é comer o brownie ainda quente acompanhado de uma bola de sorvete.