

MULHER



Baixe o App

Grupo O Regional

01 de Outubro de 2021

Ator Ronan Horta vive Juarez no longa “Horizonte”

Cynthia Senek se entrega à Amazônia e levanta a bandeira do ativismo ambiental

Tudo o que você precisa saber sobre protetor solar

TUDO SOBRE OS BENEFÍCIOS DO ALECRIM PARA O CABELO

7 modelos de vestidos que serão tendência na primavera e verão

Sangria Drink e Carpaccio de Polvo: combinação perfeita do Tratterie Holandesa

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

Ator Ronan Horta vive Juarez no longa “Horizonte”

O ator Ronan Horta interpreta Juarez no longa-metragem “Horizonte”, que está sendo rodado em Goiás, dirigido por Rafael Calomeni. “Estou vivenciando uma experiência incrível, desde o processo aos resultados das gravações o ‘Juarez’ é muito diferente de mim e eu amo sair da zona de conforto como artista”, conta Ronan.

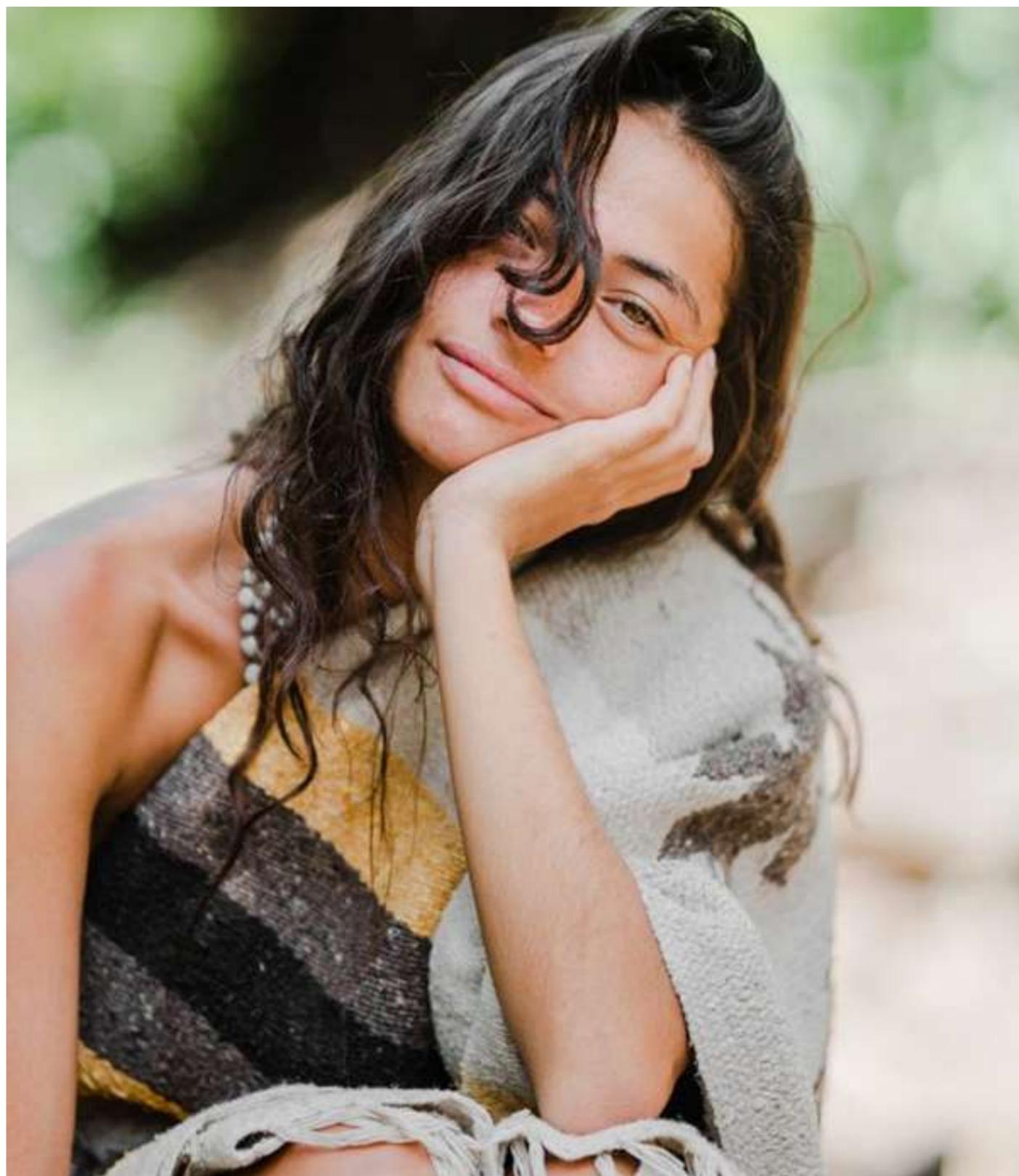
O filme conta a história de um casal na terceira idade que se conhece em um abrigo para idosos e que viverão a primeira história de amor de suas vidas. Ronan interpreta o sobrinho do protagonista vivido por Raymundo de Souza e para interpretar Juarez, o ator precisou engordar dez quilos. No elenco ainda tem grandes nomes como Pérola Faria, Alexandra Richter e Suely Franco.

Atualmente Ronan Horta está vivendo em Lisboa, Portugal, e vem sempre ao Brasil a trabalho. Ronan está como co-produtor da primeira edição do festival de cinema Acqua Content, que começou dia 23 e vai até dia 26 de setembro em Cascais. O festival vai mostrar filmes brasileiros e portugueses. O festival nasce com base na agenda de 2030 da ONU, destinada a fomentar o desenvolvimento sustentável, sendo este o principal foco do Acqua Content.

Paralelo a vida de ator, Ronan Horta também está expandindo como empresário criando uma marca chamada “Wine Together”, um e-commerce e experiências em torno do universo do vinho português, onde haverá passeios em vinícolas para os apaixonados por vinho.

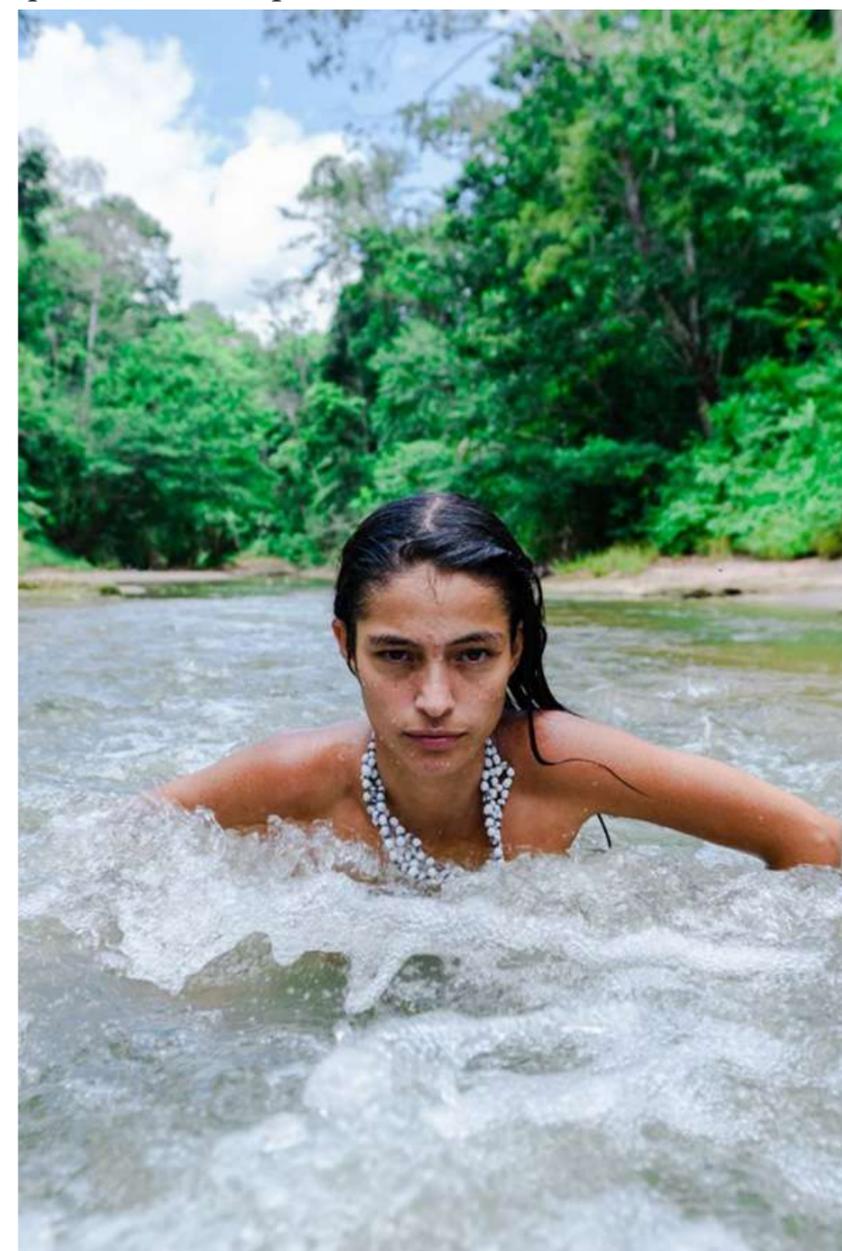


Cynthia Senek se entrega à Amazônia e levanta a bandeira do ativismo ambiental



A atriz Cynthia Senek tem se dedicado cada vez mais às causas que acredita e pautas que abordam a preservação e a valorização do meio ambiente é uma delas. Há cerca de 20 dias a artista realizou uma viagem à Amazônia e se entregou inteiramente às aventuras que surgiram pelo caminho. Lá viveu experiências incríveis em meio às aldeias da região. Em uma de suas publicações nas redes sociais, contou como voltou renovada: “Voltei (mas não a mesma). AMAZÔNIA, o lugar mais mágico que já conheci.” Cynthia embarcou nessa experiência com muita coragem e acreditando na potência dos encontros. Até porque, ela conheceu as pessoas que a acompanharam nessas descobertas durante a viagem.”

Chegar ao seu destino não foi nada fácil, a atriz precisou pegar dois voos e viajar de barco durante quatro horas. Sua primeira moradia foi em uma barraca de camping montada na floresta. Sem acesso



ao sinal de telefone, internet, energia ou água encanada, a curitibana aproveitou para ampliar os horizontes e prestar mais atenção sobre a importância da preservação e a valorização do meio ambiente. Seus banhos? Foram com a vista cinematográfica dos rios. “Se vivemos uma crise é porque algo está muito errado. O mínimo que precisamos fazer para continuarmos sendo aceitos por este planeta é nos reconfigurar radicalmente. É isso que estamos fazendo aqui: Reconfigurando, reprogramando, reencontrando e reconectando com aquilo que foi perdido lá atrás quando essa terra ainda não precisava se defender da gente. Essa é a arte de viver em comunhão com o planeta terra e meus irmãos”, declarou.

Os seguidores adoraram saber mais sobre os dias em que a atriz esteve na floresta e comentaram: “Aí mana, me alimento das suas experiências! Espero que chegue logo a oportunidade de estar na Amazônia. Meu coração pulsa mais forte só de imaginar essa experiência!!!!”, disse uma fã. Enquanto outro quis saber mais sobre os novos projetos da atriz: “Linda e jovem atriz, Cynthia Senek, você vai fazer algum trabalho na TV aí na Amazônia?” Ela respondeu: “Em breve”. O que será que vem por aí?

Tudo o que você precisa saber sobre protetor solar

Vamos combinar que a essa altura, a maioria das pessoas já sabem da necessidade de aplicar o protetor solar, mesmo que algumas ainda acreditem que o produto só deve ser usado quando em contato direto com o sol. Temos cada vez mais entendido a importância de proteger nossa pele dos raios solares, e agora que as temperaturas estão subindo, essa preocupação aumenta.

Como vários outros produtos de skincare, o protetor solar pode ser confuso, há diversas informações que podem ou não estarem corretas a respeito dele e qual é o melhor tipo. Químico ou físico, com cor ou sem cor? Você pode se encontrar perdida em meio à essas dúvidas, sem saber qual é o melhor para o seu tipo de pele, que irá garantir a proteção tanto nos dias em que estiver fora de casa quanto naqueles que passará todo em frente ao computador. Mas hoje, com a ajuda da dermatologista Dra. Silvia Quaggio, nós vamos te ajudar e entender tudo sobre o protetor solar e garantir que sua pele esteja protegida dos raios solares e do envelhecimento precoce. Vem ver:

Os protetores solares

A primeira coisa que você deve avaliar ao comprar seu protetor solar é o fator de proteção, também chamado de FPS. O valor do FPS indica qual o grau de proteção contra raios UVB que a fórmula oferece à sua pele e a escolha diferencia de acordo com seu tom de pele, mas nós te explicamos isso em breve.

Protetores químicos

Além do fator de proteção, os protetores solares se diferenciam em dois tipos: os físicos e os químicos. Os químicos, absorvem a radiação ultravioleta e se dividem em filtros UVA, UVB e os filtros de amplo espectro, minimizando a sua energia. “Eles são indicados para todos os tipos de pele”, informa a Dra. Silvia.

Protetores físicos



Já os protetores físicos, formam uma película que reflete o raio solar, eles não possuem substâncias que podem ser absorvidas na corrente sanguínea, logo, há menos chance de causar alergias e irritações. A dermatologista informa que esse tipo de filtro solar é indicado para crianças, grávidas, atletas e para quem tem manchas de melasma.

As texturas

Oil free

Após decidir se o seu protetor deve ser físico ou químico, é necessário escolher a textura ideal para o seu tipo de pele. Hoje, existem diversas possibilidades de toque e acabamento, então basta que você analise suas necessidades. Os filtro oil free, são indicados para quem possui pele oleosa, segundo a Dra. Silvia, muitos contêm uma sílica que engloba o sebo, diminuindo assim a sensação oleosa.

Toque seco

Já os produtos de toque seco podem servir tanto para pele oleosa, quanto para as normais e seca. Nesses tipos de pele, antes de ser aplicado um protetor solar de toque seco, é necessário aplicar um antioxidante, como uma vitamina C ou até mesmo um creme anti-aging. A medida garante que o aspecto do filtro permaneça seco, mas ainda assim hidratado.

Cremosos

Finalizado os tipos de textura, temos os filtros cremosos. Super hidratantes, este tipo de produto deve ser evitado pelas peles oleosas e usado pelas pessoas de pele madura e mais seca, já que ele irá auxiliar no processo de recuperação da hidratação.

O fator de proteção

Nós já adiantamos que o FPS deve ser escolhido de acordo com o seu tom de pele, para que a pele atinja sua máxima proteção. A Dra. Silvia recomenda que o protetor solar esteja sempre acima de 50 de FPS, porém, nas peles negras um FPS de 30 já é o suficiente para um cuidado diário e eficaz. Já para o corpo, a recomendação é a mesma, de um FPS 30 para peles mais escuras e acima de 50 para as claras.

Claro que o número do FPS não é regra, é necessário que você consulte seu dermatologista para que ele entenda as necessidades de sua pele, se você possui melasma ou se costuma ter grande exposição ao sol. Neste último caso, o recomendado pela doutora é aumentar o fator de proteção e sempre reaplicar a cada duas horas.

Qual quantidade aplicar?

Uma das maiores dúvidas em volta do protetor solar é a quantidade que deve ser aplicada e não é à toa, pois o produto pode perder uma porcentagem de sua eficácia se não for aplicado na quantidade correta. Então, se você tinha dúvidas, a Dra. Silvia esclarece que, no rosto, a quantidade necessária é de uma colher de chá. Já no corpo, três colheres de sopa são suficientes.

Calcule a quantidade do produto e espalhe por todo o corpo. Quando usar o de rosto, não esqueça de aplicar também até o pescoço, orelhas, nuca e pálpebras. Espalhe o produto bem, até que o aspecto esbranquiado suma.

Quando aplicar?

Para muitas fãs de skincare, uma dúvida é comum: em que momento aplicar o protetor solar? E para isso, precisamos entender que a textura dele é mais grossa e, em alguns casos, precisa da pele já hidratada antes de ser aplicada, logo, ele é sempre o último passo. Mas aplicar o produto apenas uma vez ao dia não é suficiente.

O recomendado pela dermatologista Dra. Silvia é que a cada três horas você reaplique o produto, pois é assim que garantimos a efetividade do protetor solar. Agora, durante os dias de verão, em que você estiver na praia ou piscina, o intervalo deve ser ainda menor - em média de duas horas. Então, tenha o seu protetor como um grande aliado, sempre presente na sua bolsa e fique atenta ao horário de aplicá-lo.

TUDO SOBRE OS BENEFÍCIOS DO ALECRIM PARA O CABELO

É só ouvir cuidados com o cabelo e as receitas caseiras que já ficamos alertas. Brincadeiras à parte, nós amamos pesquisar dicas de como cuidar das nossas madeixas de uma maneira natural e saudável. Não por acaso, já desvendamos por aqui os benefícios da babosa e agora temos uma nova descoberta para compartilhar: os benefícios do alecrim para o cabelo.

O alecrim é uma planta comum na culinária, oferece um aroma maravilhoso e é calmante. Já para o cabelo, o alecrim é muito procurado para ajudar no crescimento e no controle da queda dos fios, mas será que os benefícios do alecrim para o cabelo são reais ou mito? E como fazer o melhor uso dele? Hoje, vamos desvendar todas as propriedades dessa planta.

Benefícios do alecrim

O alecrim é uma planta medicinal, repleta de vitaminas e ativos benéficos como cálcio, magnésio, ferro, zinco, vitaminas A, C e B6. Todos esses componentes fazem com que ele tenha uma ação adstringente maravilhosa, o que auxilia no controle da oleosidade, promovendo uma irrigação no couro cabeludo. Por isso, a planta é ideal para tratar cabelos oleosos, oferecendo mais brilho e leveza aos fios. Mas, vale lembrar que ele também possui benefícios para cabelos secos, já que seus nutrientes oferecem um efeito revitalizante, diminuindo a opacidade.

Além disso, os benefícios do alecrim para o cabelo estão ligados ao fato dele estimular os folículos capilares, o tornando uma ótima alternativa para fortalecimento dos fios, prevenção de queda e até mesmo ajudar no crescimento do cabelo. Esse último acontece, pois a presença de nutrientes como o ferro e o magnésio são essenciais para a produção de hemoglobina, o que, consequentemente, melhora a circulação sanguínea fazendo com que mais nutrientes cheguem até o couro cabeludo e assim o alecrim acaba inevitavelmente favorecendo o crescimento dos fios.

Agora que você já conhece os benefícios do alecrim para o cabelo, vamos descobrir como usá-lo? Para começar, ele pode ser usado infundido, sozinho, misturado no shampoo ou em óleos.

Chá de alecrim

A maneira mais segura e fácil de usar a planta é através de um chá, que pode ser usado sozinho



ou misturado no shampoo e condicionador. O chá é muito simples de ser feito, veja só:

_ ferva duas xícaras de água com duas colheres de sopa de alecrim fresco;

_ após ferver, tampe a panela e deixe esfriar;

_ quando frio, coloque em um borrifador limpo.

Após fazer esse processo, é só ir borrifando no couro cabeludo, massagear e deixar agir por 20 minutos. Depois, siga sua rotina de lavagem dos fios normalmente. Ah, e caso você não tenha um borrifador, pode aplicar com a ajuda de um

algodão.

Óleo de alecrim

O óleo é outra receita mais simples e que traz todos os benefícios do alecrim para o cabelo. Para fazê-lo, você irá precisar de:

_ folhas de alecrim, de preferências frescas;

_ azeite de oliva extra virgem.

Aqueça o óleo em fogo baixo e, em seguida, adicione o alecrim e misture até que as folhas estejam murchas. Então, é só deixar cozinhar por mais um

minuto em fogo alto e desligar o fogo. Guarde o seu óleo em um recipiente com tampa e, ao usar, dilua a mistura para evitar irritações.

Lembrando que ao usar o óleo de alecrim, é preciso diluir em água primeiro para evitar irritações no couro cabeludo. Você pode usar cerca de 20 a 30 gotas do óleo em um copo de água antes de passar a mistura pelos fios. Depois, é só deixar agir por cerca de 10 minutos e lavar o cabelo normalmente. Você pode usar o óleo tanto frio, quanto morno, mas cuidado para não se queimar.

7 BENEFÍCIOS DA BOA POSTURA QUE VOCÊ NÃO IMAGINAVA

Previne dores crônicas

Muitos passam grande parte do tempo sentados em uma mesa de computador trabalhando e normalmente com uma postura inadequada. Se você passou os últimos 18 meses de home office, provavelmente já está sentindo ou sentiu em algum momento dores no pescoço e na coluna, certo? Isso acontece porque, quando você se curva, seus músculos são puxados para posições anormais e a melhor maneira de combater essas dores é sentar-se ereto. Dessa forma, seus músculos ficam na posição ideal para apoiar sua coluna e cabeça sem irritação.

Auxilia o funcionamento dos músculos

Uma boa postura prepara seu corpo para o sucesso. Os músculos estão ancorados aos ossos em cada extremidade de nosso corpo, então sua capacidade de funcionar corretamente depende desses ossos estarem na posição correta. Quando seus ossos estão desalinhados - como quando sua cabeça se projeta para a frente para olhar seu computador - em vez de se manter alinhados com o resto da coluna, eles também puxam seus músculos para fora do lugar. O resultado? Músculos excessivamente alongados ou desconfortavelmente encurtados, o que pode levar a uma forte dor nas costas.

Mas, quando seus ossos estão alinhados, seus músculos podem se mover naturalmente da forma que deveriam. Isso permite que você passe pelo dia com mais conforto e defina a base para construir força muscular, mobilidade e muito mais.

Melhora a circulação

Acredite se quiser, mas um dos principais benefícios da boa postura é a melhora da circulação sanguínea. Ter uma boa circulação é importante para garantir que seu corpo receba o oxigênio e outros nutrientes que necessita para funcionar. Uma maneira de otimizar seu fluxo sanguíneo? Se sentando direito! Uma boa postura proporciona uma circulação descomplicada a todos os seus tecidos e órgãos,

permitindo que os nutrientes sejam entregues de forma eficiente e fácil. A má postura compromete a circulação, e muito!

Pense em seu corpo como uma mangueira: se houver uma dobra em algum ponto, a água pára ou tem mais dificuldade para circular. Mas uma vez que essa torção é liberada, ela pode fluir novamente.

Ajuda os pulmões

Vamos voltar à analogia da mangueira mais uma vez, mas, dessa vez, imagine seus pulmões. Quando você está em uma posição inadequada, seus pulmões nem sempre têm espaço para inflar totalmente a cada inspiração. Mas, quando você está sentado ereto, esse reservatório pode se encher perfeitamente. E os benefícios da boa postura no pulmão também preparam o órgão para a realização de exercícios respiratórios, que já sabemos que têm vários benefícios.

Dá um boost na saúde cerebral

Sim, uma boa postura também ajuda nosso cérebro. Graças a melhora da circulação com uma postura ereta, o fluxo sanguíneo e os nutrientes que o acompanham também são ótimos para o cérebro, podendo nos ajudar a pensar com clareza, melhorar nosso humor e dar um boost na saúde geral dessa parte do corpo tão importante.

Previne lesões

As dores nas costas e no pescoço não são os únicos problemas que você pode ter, causado pela má postura. Nos curvamos para encarar uma tela durante horas a fio também pode contribuir para lesões muito mais complexas e difíceis de serem curadas, como túnel do carpo, a síndrome do túnel cubital, tendinite no cotovelo e em outros lugares dos braços e das mãos.

O que você precisa fazer para evitar tudo isso? Ter uma boa postura! A postura adequada coloca menos estresse no pulso, cotovelo e ombro, logo, é menos provável que você se machuque ou sinta dor nessas áreas se estiver sentado direito.



Vestidos fluidos



Um dia de calor e você não quer saber de calças, nem de camisas! Bom, faça como nós e invista em modelos de vestidos fluidos com tecidos frescos e leves. Os coloridos e com estampas de frutas são ótimas pedidas para garantir um look divertido de primavera.

Vestidos estilo chemise



Para quem procura modelos de vestidos que são mais elegantes e possam ser usados no office look, então o vestido chemise pode ser a opção certa. Eles lembram uma camisa mais alongada e a melhor parte é que, muitas vezes, podem ser usados como um kimono.

Vestidos com manga bufante



Além de serem considerados uma grande tendência da primavera, os vestidos de manga bufante são mega românticos e trazem uma certa delicadeza ao look - afinal, é uma peça chave da estética princesscore. Então, escolha sua estampa favorita e aproveite para usar muito.

Vestidos cut-out



A estética sexy está mais viva do que nunca e nós estamos apostando todas as nossas fichas nela para o verão 2022. Por isso, se a sua vibe são as produções mais ousadas e sensuais, então um vestido cut-out pode ser a peça essencial que você estava procurando.

Vestidos bicolores



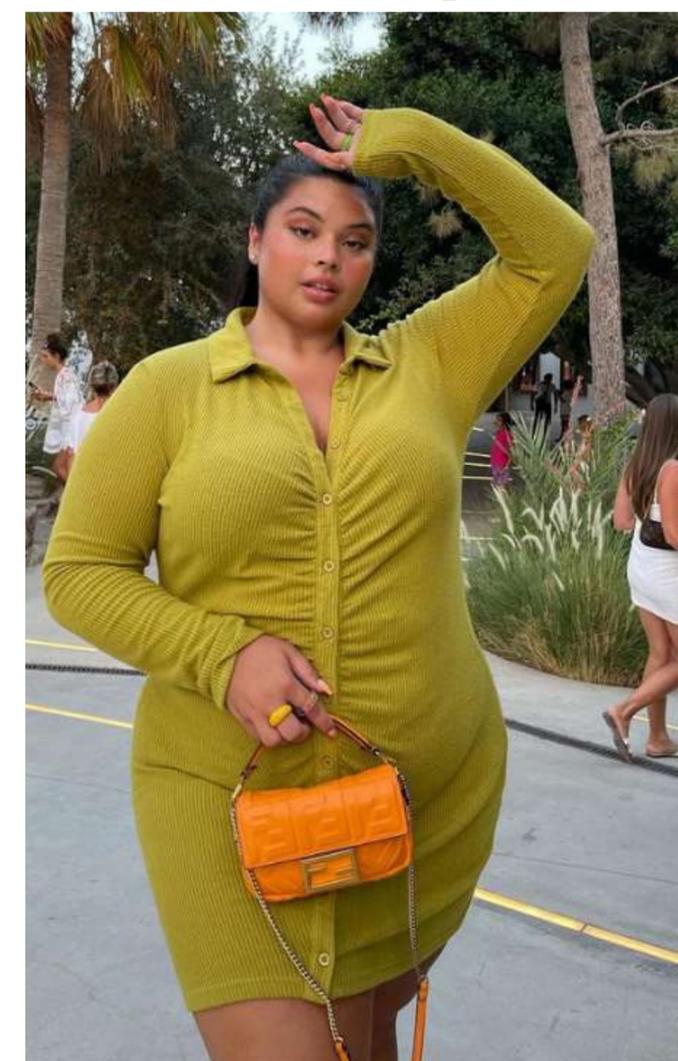
E já que falamos em tendências, um dos modelos de vestidos que nós também achamos que tem tudo para bombar na primavera, são os vestidos bicolores. Quase em uma pegada color blocking, esse vestido é descolado e perfeito para quem é chegado em uma trendy.

Slip dress



O queridinho das it-girls no momento, pode entrar slip dress! Esse modelo é leve e fresco, como seu tecido geralmente imita uma camiseta, você pode apostar em um visual despojado quando usá-lo. Jogue uma jaqueta jeans oversized por cima e coturnos quando esfriar, e veja a magia acontecer.

Vestidos drapeados



E por fim, esse é um dos modelos de vestidos que pode gerar certa polêmica, há quem ame e também há quem queira distância do drapeado, porém, é um modelo que está em alta e nós não vemos a hora de experimentar vários looks com ele.

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE UNHAS POSTIÇAS

Se você gosta de ver as unhas bonitas, coloridas e ama o tempo de cuidado semanal que investe para isso, porém tem dificuldade de cultivá-las compridas, seja porque são frágeis ou porque você tem o hábito de roer, a melhor e mais simples alternativa são as unhas postiças! Hoje, existem diversas opções no mercado, desde unhas auto-colantes, que em até cinco minutos estão prontas, até as que exigem mais tempo e técnica para serem fixadas, porém que duram mais dias. Como sabemos que unhas postiças ainda geram dúvidas, convidamos o especialista em nail art Mateus Queiroz para nos ajudar a entender melhor sobre o assunto.

A origem

A história das unhas postiças não começa agora. Lá no século XIV, a realeza da dinastia Ming, na China, já adotava essa extensão e no século XIX, na Grécia, eram usadas conchas de pistache com o mesmo propósito de simular unhas maiores e decorativas.

Avançando no tempo, nos anos 50, o dentista Fred Slack patenteou as primeiras unhas postiças de acrílico, feitas de material odontológico, se tornando o formato pioneiro entre os alongamentos. Hoje, com acesso a muitas outras criações e possibilidades, surgem também dúvidas de como cuidar, quanto tempo deixá-las aplicadas, entre

outras questões que responderemos abaixo.

Quanto tempo posso ficar com a unha postiça?

M.Q.: Se colocada da forma correta - com uma cola específica e fazendo a preparação correta tirando a oleosidade das unhas -, a unha postiça pode durar e ficar colada até aproximadamente 15 dias, dependendo do cuidado de cada pessoa.

Quais cuidados é necessário ter?

M.Q.: As unhas postiças derretem na acetona, então não se pode ficar limpando muito porque pode haver deformação, deslocamento ou ainda derretimento do item. Além disso, produtos fortes como o cloro, por exemplo, também podem agredir a estrutura da unha, as cutículas e as próprias mãos, então se for manusear algo assim, recomenda-se o uso de luvas. Outro cuidado é não ficar usando a unha como ferramenta para abrir embalagens!

A manutenção ideal deve ser feita de quanto em quanto tempo?

M.Q.: A manutenção das unhas postiças consiste em arrancar tudo e fazer uma nova, então o cuidado está na remoção. É necessário cortar a borda livre e, em seguida, colocar de molho na acetona, assim as postiças derreterão e não agre-

dirão a unha. Feito isso, você pode então aplicar uma nova.

Qual a diferença das unhas postiças para as outras?

M.Q.: As unhas postiças têm um formato único e são feitas de plástico ABS, que é um material flexível, porém que não quebra. As outras de alongamento são totalmente feitas para cada modelo de unha e funcionam bem para quem deseja algo mais duradouro.

Existem tipos diferentes de unhas postiças?

M.Q.: Sim, esse é o primeiro tipo de alongamento que existe no mercado e, ao longo do tempo, evoluiu. As primeiras unhas postiças eram retas no comprimento e curvas na ponta, fazendo aquele efeito garra. Hoje, temos unhas mais curvadinhas - chamadas de curvatura C -, que dão mais força e estrutura. Essas unhas têm uma espessura maior e mais retinha, o que as deixa naturalmente mais bonitas e trabalhadas.

Quem pode usar?

M.Q.: É uma unha que qualquer pessoa pode usar! Eu aconselho o uso a partir dos 14 anos anos, exceto para pessoas que têm alergia a derivados de petróleo, a componentes da cola de unhas pos-

tiças e quem tem fungos, que devem ser tratados antes do uso.

Tem alguma dica para deixá-las sempre bonitas?

M.Q.: As unhas postiças não têm tanta estrutura ou espessura como as de alongamento, que são mais duradouras. Mas, se usar a esmaltação em gel, elas provavelmente vão dar um pouco mais de resistência e não descascarão, durando até o momento de tirar. Outra dica é hidratar a cutícula até a manutenção, e aí é sucesso garantido!

Qual mito podemos quebrar sobre o uso dessas unhas?

M.Q.: O grande mito é que elas não duram e estragam as unhas. Se removidas da maneira apropriada, elas não estragam as unhas debaixo, pois o que danifica na verdade é a remoção, que precisa ser feita por um profissional ou em casa seguindo o passo a passo correto.

Em relação a durabilidade, você precisa achar uma unha postiça que tenha uma boa estrutura, que seja de um material de qualidade e aplicá-la da forma certa. A postiça tem muitas variedades, tecnologias e hoje são consideradas até como acessório, podendo ser usada pontualmente com cola dupla face apropriada.



4 TRUQUES QUE VÃO AJUDAR A SUA SOBRANCELHA CRESCER

Existem diversas maneiras de lidar e entender a beleza e nós somos defensoras dessa ideia. Há quem ame uma make ousada e colorida, enquanto outras dispensam o uso da maquiagem. De outro lado temos quem ama sobrancelhas finas e outras desejam elas volumosas e com aspecto natural. Mesmo que a gente defenda a ideia de cada um usar o que ama, é evidente que a tendência de sobrancelhas naturais é real, então o que fazer quando você deseja ter elas, mas não é possível? Como fazer a sobrancelha crescer e poder aderir à tendência?

O fato da sobrancelha crescer ou não pode depender de diversos fatores, como traços genéticos, mas também pela área já ter sido muito agredida, seja um erro na hora de retirar os fios ou uso de produtos descolorantes e maquiagens. Mas para tudo nessa vida há uma solução, por isso, hoje nos unimos à dermatologista Dra. Silvia Quaggio para saber como fazer a sobrancelha crescer de maneira forte, saudável e assim você preencher todas as falhas que lhe incomodam.

Por onde começar

Os fios das sobrancelhas são naturalmente mais sensíveis e isso somado a depilação constante, uso de maquiagem imprópria e até mesmo coloração e descoloração é a equação perfeita para o surgimento de falhas e afinamento dos fios. Claro que não são apenas essas agressões que irão influenciar, há também doenças, questões genéticas e também uma má alimentação.

A primeira atitude que se deve ter para ajudar a sobrancelha a crescer é procurar um dermatologista, ele será capaz de identificar o motivo real de suas falhas e então indicar o melhor tratamento. Após esse diagnóstico chega o momento de iniciar o tratamento e buscar por alternativas que irão te ajudar a alcançar as sobrancelhas volumosas tão desejadas.

Atenção ao retirar os fios

Sabemos que até a sobrancelha crescer da maneira que sonhamos é difícil resistir à tentação de tirar os fios, mas isso é essencial para que eles recuperem sua força, mas se você



quiser fazer um design durante o processo, é essencial que ele seja feito com uma profissional. A região por si só já é muito sensível e já que queremos devolver toda sua potência, é muito importante que quem está manuseando seja alguém que tenha costume em lidar com a área.

Outra dica é evitar realizar o processo com a cera, pois ela oferece menor chance de fazer algo detalhado, podendo ocorrer retirada a mais de fios, que não deveriam sair naquele momento. Além disso, respeite o intervalo de crescimento dos seus fios, assim você deixará eles mais fortes e com o passar do tempo, mais volumosos.

Evite alguns procedimentos

Você quer fios longos e volumosos, mas ainda não está vendo resultado, então vai partir para procedimentos como henna e micropigmentação, certo? Não, essa não é a melhor escolha. Esses procedimentos são invasivos e podem danificar a área sensível

que estamos tentando recuperar, por isso o melhor a se fazer é continuar preenchendo a sobrancelha com maquiagem própria até os fios retomarem seu crescimento.

Cuidados na maquiagem

Por falar em maquiagem para a sobrancelha, esse é outro cuidado que devemos ter ao realizar o tratamento para a sobrancelha crescer. A make para a área é a solução para quem está com falhas, mas ela só deve acontecer com produtos destinados ao local. Procure entre as diversas opções que temos disponíveis no mercado como sombras, lápis e canetas e encontre a melhor opção para você. Utilizar outro tipo de produto pode causar reações alérgicas, enfraquecendo e entardecendo ainda mais o crescimento de novos fios.

Produtinhos milagrosos

Outro método muito usado, principalmente por quem está com grandes falhas é o uso de medicamentos que ajudam no crescimento de

pelos. Segundo a Dra. Silvia, o mais comum e famoso é o minoxidil, “esse produto promove uma vasodilatação ao redor do pelo, chegando mais sangue e fatores de crescimento do próprio paciente, fazendo como se fosse um “adubo” para uma planta”, explica.

Ao usar este produto a dica é ter atenção e cuidado ao aplicar, principalmente em áreas próximas aos olhos. Aplique ele com uma escovinha para sobrancelhas, seguindo a quantidade recomendada pelo produto e sua dermatologista.

Outro produto recomendado pela Dra. Silvia é o Latanoprost. Ele aumenta a fase de crescimento dos fios, fixando ainda mais no bulbo capilar. O produto ajuda a conquistar fios mais grossos e compridos. Além dos medicamentos, que devem ser usados após uma consulta com dermatologista, você pode investir também em sérums fortalecedores. Eles irão estimular o crescimento dos fios, combatendo a queda e deixando a área mais hidratada.

Sangria Drink e Carpaccio de Polvo: combinação perfeita do Tratterie Holandesa

A transição do inverno para a primavera provocou um clima bastante controverso. O calor intenso trouxe um desconforto bem grande. Por isso, dias de sol puro pedem uma bebida gostosa para refrescar. E a dica do restaurante Tratterie Holandesa é a Sangria de Vinho Tinto. Aprenda com a Chef Penha Vítor um pouco da história desta bebida.

“Para receber os amigos e acabar com o calor em grande estilo, a sugestão é investir em sangrias, bebida de origem espanhola com vinho e frutas”, sugere a Chef Penha.

História

A Sangria é uma bebida alcoólica espanhola. Tradicionalmente consiste em vinho tinto e frutas picadas, geralmente com outros ingredientes. Provavelmente a bebida mais popular da culinária espanhola. Entretanto não tão explorada e consumida no Brasil.

Sangria borbulhante, sangria rosada, sangria vermelha ou mesmo branca – o ponche de vinho espanhol se afastou muito

de suas origens simples que é quase irreconhecível atualmente. Durante anos, as sangrias enfeitam restaurantes com mesas ao ar livre. A sangria parece infinitamente adaptável, vagamente espanhola e longe de qualquer tradição. Mas a história da sangria tradicional remonta – há muito tempo – quando o vinho era misturado com o que estivesse por perto.

“Hipocra”

Os primeiros gregos e romanos misturavam seu vinho com açúcar, especiarias e tudo o que havia à mão. Era chamado de “hipocra” e às vezes era aquecido como vinho quente. É provável que o hipocra seja o ancestral comum da sangria e do vinho quente e era consumido em todos os lugares porque a água era cheia de bactérias e perigosa para beber. Um toque de álcool tornava o líquido potável e misturar o vinho diluído dava sabor. As pessoas que viviam na Espanha moderna estavam fazendo algo semelhante com videiras plantadas pelos fenícios por volta de

1.100 a.C. e depois com videiras plantadas pelos romanos depois.

Variações na sangria, em referência ao vinho tinto usado – prevaleceu na Espanha. Tradicionalmente, é feito com Tempranillo espanhol e outro vinho de Rioja com adição de frutas cítricas. Mas, mesmo assim, nenhuma sangria foi feita da mesma forma.

Nas décadas de 1700 e 1800, um estilo de sangria foi feito na Inglaterra e na França usando uvas tradicionalmente francesas. Havia também sangria branca, sangria com gás e sangria feita com pêssegos, chamada zurra. A bebida, em todas as suas formas, teve flashes de popularidade nos EUA em restaurantes espanhóis e em determinados nichos da cidade.

Só vale Europa

Hoje, de acordo com a legislação europeia, toda sangria deve ser feita na Espanha ou em Portugal e ter menos de 12% de álcool em volume.

Receita 1

Ingredientes

- 1 laranja-pêra sem casca, sem pele e sem sementes, cortada em pedaços
- 1 laranja-pêra com casca e sem sementes, cortada em rodela
- 1 limão taiti com casca, cortado em rodela
- 1 maçã vermelha e 1 maçã verde com casca, cortadas em fatias ou pedaços grandes
- 1 xícara (chá) de abacaxi cortado em pedaços
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de cointreau (licor de laranja)
- 3 colheres (sopa) de brandy
- 1 garrafa de vinho tinto seco (750 ml)
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (chá) de água mineral gasosa
- 2 paus de canela pequenos

Receita 2

Ingredientes

- 12 uvas Itália
- 1 xícara(s) de chá de abacaxi picado
- 1 maçã vermelha, picada e com casca
- 1 laranja-pera, picada e sem casca
- 4 fatia(s) de banana-da-terra
- 4 fatia(s) de manga madura
- 1 dose(s) de licor Cointreau
- 1 dose(s) de rum carta ouro
- 1 de vinho branco seco
- açúcar a gosto
- gelo a gosto
- 1/4 xícara(s) de chá de soda limonada (50 ml)

Com o que combina?

A Sangria vai bem com o Carpaccio de Polvo, como sugere a Chef Penha. No Tratterie Holandesa você encontra o melhor Carpaccio de Polvo da região. Faça já a sua reserva e venha saborear esta iguaria!