



## FAMOSOS

### Tiago Leifert nega que vai apresentar 'BBB 22' após deixar Globo

Tiago Leifert afastou os rumores que irá comandar o "BBB 22" após anunciar sua saída da Globo em dezembro após o fim do "The Voice Brasil", cuja nova temporada terá alteração no formato. "Chance zero. Abaixo de zero", garantiu o jornalista ao colunista Daniel Castro, do portal "Notícias da TV". "Não procede, nada mudou", completou Tiago.

Nesta sexta-feira (1º), a colunista Sonia Racy, do "Estado de S. Paulo", divulgou a notícia que Tiago ficaria à frente da nova edição do "BBB" mesmo após deixar a emissora carioca. Por ora, a Globo não divulgou quem irá substituir o apresentador tanto no reality como no talent show.

Tadeu Schmidt é o mais cotado para a vaga de Tiago no "BBB" e seu nome foi bem avaliado em pesquisas com o público e com o mercado publicitário. Outros nomes como Ana Clara e Marcos Mion correm por fora. Já Angélica deve assumir a versão adulta do "The Voice" a partir do ano que vem.

#### **LEIFERT NÃO DESCARTOU VOLTAR À TV APÓS SAIR DA GLOBO**

Em participação no "Mais Você" logo após revelar o fim do contrato

com a emissora carioca, o agora ex-comandante do "BBB" afirmou que cogita um retorno à televisão. "Preciso sair de férias um pouco, senão minha mulher (Daiana Garbin) me mata. Vou viajar", contou bem-humorado.

"Sou ansioso, mas estou calmo e fazendo uma coisa de cada vez. Vou viajar um pouquinho, mas precisarei me entender, porque não sei a minha vida sem a TV Globo. Como eu vou estar me sentindo. Minha filha (Lua) está crescendo, quero ver ela dançar. A prioridade é essa. E ver o que estou com vontade de fazer. Não quero perder de jeito nenhum (o aniversário da menina), por isso tomei a decisão", completou.

Na ocasião, ele falou ainda da responsabilidade de assumir o começo das noites de domingo após a saída de Fausto Silva da Globo. "Decidi que minha missão estava cumprida (após o 'BBB21'). Aí aparece o Faustão no meio, meu Deus. Me ligaram na quinta-feira. Ia para a casa do meu pai falar da minha decisão. Falaram que o Faustão está doente (foi internado com infecção urinária), 'você faz o programa amanhã? Ele está sabendo e quer você' ", lembrou.



"Amei aquele domingo, foi muito divertido. Estava preocupado com o Fausto, não comemorei porque ele estava doente. Aí teve as

decisões empresariais, falaram se eu faria a 'Super Dança'. Amei cada segundo também", prosseguiu Tiago, que entregou o horário para Luciano Huck no fim de agosto.

### Morre do ator Caike Luna

Conhecido por viver o Kleitom do 'Zorra Total', o ator Caike Luna morreu neste domingo (3). A notícia foi revelada por Katiuscia Canoro, com quem contracenava no programa da Globo. 'Maior tristeza do mundo', afirmou a atriz

O ator Caike Luna, de 42 anos, morreu neste domingo (3) após enfrentar uma batalha contra um câncer do tipo Linfoma Não-Hodgkin, tumor descoberto em abril. A notícia

foi divulgada por Katiuscia Canoro, com quem o humorista paranaense contracenou no "Zorra Total" - ela interpretando a Lady Kate e ele, o Cleitom.

A morte de Caike é mais uma que abala o meio artístico, que perdeu nesse ano nomes como Orlando Drummond (o intérprete do Seu Peru) e Tarcísio Meira (vítima de complicações da Covid).

"É com a maior tristeza do mundo que venho comunicar a partida do meu irmão Caike Luna", escreveu Katiuscia ao compartilhar foto com o ator durante viagem. Também no Instagram, outros famosos se despediram do artista.

No dia 8 de agosto, o ator usou a sua conta do Instagram para anunciar o último dia de quimioterapia. "Bom dia Dona Maria... Minha pele continua a mesma, mas os meus cabelos... A cintura os aguarda! Último dia de quimio "kiri-da!" Tieta está voltando pro Agreste... Obrigado a todos pela torcida e pela enxurrada de mensagens de carinho!", escreveu na ocasião.





## OUTUBRO ROSA: PRECISAMOS FALAR SOBRE CÂNCER DE MAMA

Neste mês, celebramos o Outubro Rosa, uma campanha de conscientização para alertar mulheres, homens trans e a sociedade em geral sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. O Outubro Rosa é repleto de matérias em mídias, pessoas dividindo suas histórias e, claro, com uma imensa troca de informações e dicas de como prevenir e diagnosticar. É um mês onde podemos ver ainda mais claro a força e união das mulheres.

No Brasil, o câncer de mama, segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), é o tipo de câncer que mais acomete as mulheres, logo entendemos a importância das campanhas de conscientização. Apesar de números tão grandes e o Outubro Rosa ser tão divulgado em nosso país, muitas mulheres ainda não fazem o exame de prevenção, ou não sabem como fazê-lo. Por isso, hoje te convidamos para mergulhar fundo no tema e saber mais sobre o diagnóstico precoce, e claro, não faríamos isso sozinhas e sem uma fonte médica para nos ajudar. Portanto, convidamos a ginecologista Dra. Débora Tonetti e Souza para contar tudo sobre o que precisamos saber sobre o câncer de mama, vem ver:

### A prevenção

Durante o Outubro Rosa, a maior campanha é a respeito do autoexame, feito com a palpação das mamas, mas a Dra. Débora alerta que, apesar de ser super importante e necessário, existem outras medidas que são igualmente indispensáveis. A primeira delas é a importância de consultar um ginecologista periodicamente para realização dos exames, identificação de fatores de risco - obesidade, histórico familiar, uso de álcool - e também a realização da mamografia.

A mamografia é responsável por detectar alterações iniciais que no autoexame não são possíveis de perceber. Após o exame, caso se note alguma alteração, por ter sido diagnosticado precocemente, a chance de cura e sobrevida são muito maiores. O exame deve ser feito anualmente por mulheres acima de 40 anos, mas caso haja histórico familiar de mãe ou irmãs que tiveram câncer de mama, o exame pode ser pedido antes

dessa idade.

a prática de atividade física diariamente pode diminuir um terço do risco de câncer de mama

Outro ponto que é super importante como preventivo do câncer são os hábitos de vida diários. Segundo a Dra. Débora, a obesidade é um fator que aumenta muito os riscos de desenvolvimento da doença, por exemplo. "A obesidade aumenta o risco em 40% de câncer de mama, mulheres em sobrepeso aumentam 17%. A prática de atividade física diariamente pode diminuir um terço do risco de câncer de mama", divide a médica.

O fato é que o nosso dia a dia tem uma importância muito grande, Dra. Débora alerta que pensar apenas na mamografia e no autoexame não é suficiente, é preciso pensar o quanto estamos investidos em nossa saúde. Isso porque, por muito tempo teve-se a ideia de que o câncer de mama havia muita ligação com questões genéticas, mas hoje não se pode mais culpar apenas ela pelo desenvolvimento da doença, já que apenas em torno de 10% dos casos estão relacionados à genética, informa a ginecologista.

### Os sintomas

Existem alguns sintomas que são necessários que mulheres e homens trans fiquem atentos, não só durante o Outubro Rosa, como também todo o ano. O sintoma mais comum do câncer de mama é o aparecimento de um nódulo que geralmente é indolor, esse nódulo pode ser identificado no autoexame ou também no exame de rotina com o ginecologista.

Além do aparecimento do nódulo, existem outras alterações que devem ser notadas como: abaulamentos, retrações, alterações da pele, saída de secreção pelo mamilo, são sinais que caso estejam presentes, devem ser relatados ao ginecologista para que ele faça uma avaliação.

Há quem pense que o câncer gera dor, mas Dra. Débora informa que isso não é real de uma forma geral na medicina. "Na grande maioria das vezes eles são indolores, claro que existem suas exceções, inclusive no câncer de mama, mas de uma forma geral, eles não cursam com dor", informa.

A dor na mama é um fato que causa muita preocupação entre as mulheres, mas a ginecologista informa que essa sensibilidade está ligada às alterações hormonais comuns devido ao ciclo menstrual, não com o câncer de mama. Logo, em resumo, o que se deve ser considerado como sintomas principais são alterações na estrutura da mama.

### É para quem possui silicone?

Muito se fala sobre a relação entre a prótese de silicone e o câncer de mama e a Dra. Débora informa que essas mulheres que possuem a prótese devem fazer o mesmo acompanhamento das que não possuem. Entretanto, é importante que o ginecologista saiba da presença dela antes de fazer os exames. Além disso, ela acrescenta que não existem grandes estudos na literatura médica que faça uma ligação entre os dois, mas existem alguns recentes que sugerem o risco de linfoma anaplásico induzido pela prótese, mas ainda assim é muito raro. De qualquer maneira, mulheres que possuem silicone também devem seguir todas as dicas de prevenção e atenção aos sintomas apresentados pelas mamas.

### Os exames disponíveis

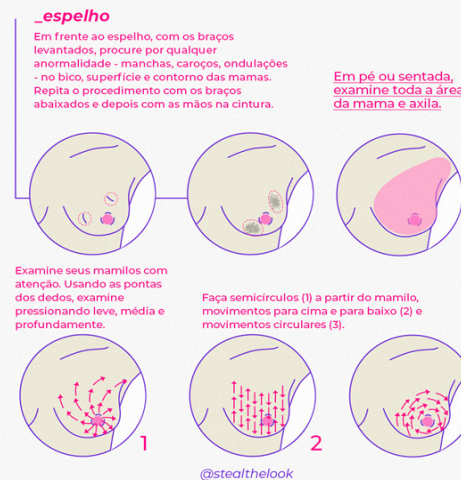
Alguns exames ginecológicos direcionados às mamas devem ser feitos ao longo da vida, eles são o exame físico, feito pelo ginecologista que irá apalpar as mamas, analisar a expressão e inspeção das mamas, o ultrassom de mamas e, claro, a mamografia a partir dos 40 anos. O que pode ser feito em casa é apalpar as mamas, Dra. Débora informa que se conhecer, conhecer o formato e características de sua mama, é a maneira mais eficiente de perceber qualquer alteração que possa surgir. Esse autoexame, o toque, pode ser feito em qualquer momento do dia, quando você se sentir mais confortável, regularmente e preferencialmente após a menstruação, que é quando a mama está menos dolorida e mais flácida.

### O autoexame

O autoexame é muito mais sobre autoconhecimento, como já adiantamos, é sobre reconhecer o formato natural das suas mamas, para então ser capaz de perceber qualquer alteração. Ele pode ser feito no momento que você se sentir mais confortável,

### FAÇA O AUTOEXAME

Previna-se contra o câncer de mama



vel, após o banho, durante o banho ou até mesmo durante a troca de roupa.

A inspeção recomendada pelos médicos é que a pessoa esteja em frente ao espelho e observe as mamas. Primeiramente com os braços caídos ao longo do corpo, depois com eles atrás da cabeça e para finalizar, com os braços posicionados na cintura. Outro passo muito importante no diagnóstico é a palpação da própria mama, para isso, posicione um braço atrás da cabeça e com a outra mão faça movimentos circulares para identificar qualquer alteração, aparecimento de nódulos, qualquer alteração da pele ou da estrutura da mama. Isso deve ser feito nas duas mamas, sempre da mesma maneira.

É importante também que aconteça a expressão, que é apertar o bico do seio para notar se há alguma secreção. Caso haja qualquer dos sintomas, ou dúvidas, procure um médico para lhe informar, examinar e explicar tudo sobre.

### Os tratamentos

Claro que Outubro Rosa é também sobre conhecimento sobre os tratamentos e Dra. Débora informa que ele depende do tipo de câncer que cada pessoa possui. Além disso, o estágio que ele se encontra também determina o tratamento, mas basicamente ele é tratado através da cirurgia, radioterapia ou até mesmo quimioterapia.

## TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE GINECOLOGIA NATURAL

Estar em contato com nosso corpo, sabendo reconhecer os sinais do ciclo menstrual, da TPM e como nos cuidar nesse período é algo que tem despertado o interesse de cada vez mais mulheres. Essa busca, unida ao desejo de seguir um estilo de vida mais natural, reconectou muitas à ginecologia natural. O termo, pode parecer estranho para algumas pessoas, mas tem ganhado muito espaço, principalmente na América Latina.

Um dos maiores fatores pela popularização do tema foi o lançamento do livro "Manual de Introdução à Ginecologia Natural", da chilena Pabla Pérez San Martín, em 2015. Se você ainda não tinha ouvido o termo, nós te explicamos! A ginecologia natural é uma terapia holística que olha para a saúde da mulher de uma forma integrativa, entendendo que o físico, emocional e mental estão conectados. Para te apresentar os benefícios dessa terapia, conversamos com a ginecologista Dra. Debora Rosa e com a educadora menstrual Maria Chantal, especialistas em ginecologia natural e que hoje explicam tudo sobre o tema.

### O que é ginecologia natural?

Segundo Maria Chantal, o que hoje é chamado de ginecologia natural, na verdade é uma prática antiga, iniciada por civilizações africanas e originárias que até hoje seus descendentes ainda praticam, mas é marginalizada. "É um cuidar da saúde ginecológica que defende a autonomia, você como principal conhecedora de seu corpo, para além de pontuar que a nossa saúde ginecológica é afetada por nossa alimentação, histórico familiar, comportamento", explica.

A educadora menstrual conta que a ginecologia natural se utiliza de elementos da natureza e práticas para reequilibrar a saúde. Dentro desses elementos pode-se usar óleos vegetais, vaporizações, infusões, banhos de assento, e massagem pélvica, além de várias outras ferramentas.

A ginecologista Dra. Debora ainda acrescenta que a ginecologia natural "é uma maneira de olhar para a saúde da mulher de uma forma integrativa. As doenças, os sintomas e até mesmo a



ausência deles está muito relacionado à saúde emocional, mental, física e equilíbrio energético". Este tipo de análise vai além de ver qualquer sinal físico que o corpo apresenta, como endometriose, corrimento, é entender o que aquele sintoma está mostrando para a paciente, o que ele quer que a pessoa preste atenção.

É muito mais sobre entender o que a pessoa está precisando tratar no momento, o que necessita da sua atenção. "Descobrir se aquela inflamação é porque o corpo precisa de plantas para dor, que a paciente consiga enxergar mais os limites que precisa impor, fortalecer um não. É eu passo plantas para fortalecer tudo isso, não só o físico, mas todo o emocional energético. A ginecologia natural incentiva muito o autoconhecimento, a respeitar o tempo do corpo, ouvir a intuição", divide Dra. Debora.

### Ela substitui a tradicional?

Não, a ginecologia natural não substitui ou se opõe à moderna. Os exames recomendados pela medicina moderna devem continuar sendo feitos regularmente, assim como as consultas e o uso de métodos contraceptivos. O que mundo é que a natural irá olhar para o corpo como um todo, avaliando a necessidade de cada indivíduo, mas como um complemento da realizada em consultórios

médicos tradicionais.

Além disso, Maria Chantal ainda acrescenta sobre a seriedade do tema. "A ginecologia natural é uma medicina séria, que compreende que as plantas têm propriedades químicas que devem ser utilizadas com cuidado. Não é porque são naturais que todos podem usar e em qualquer quantidade e período", ela alerta.

### Quem pode aderir?

Sim! Todas as mulheres podem aderir à ginecologia natural, Dra. Debora ainda acrescenta que não só podem como devem, "autoconhecimento, buscar a essência e se conectar é prescrição para todas as mulheres", afirma. A ginecologista reforça que mulheres que possuem uma doença específica é importante ter um acompanhamento médico, para fazer um tratamento orientado.

Maria Chantal, esclarece que para aderir à terapia não é preciso seguir todos os estereótipos que rodeiam a questão, se algum dos tratamentos não fizer sentido para fazer ou não fizer bem ao seu corpo é só abandonar e tentar outro. A terapia é sobre a chance de encontrar o que funciona para você e seu corpo.

### Como iniciar

Para quem se interessou pela ginecologia natural e deseja iniciar a adesão,

nossas entrevistadas possuem duas dicas. A Dra. Debora informa que uma maneira muito eficiente de iniciar é através do autoconhecimento, como através da mandala lunar. A mandala consiste em fazer um diário anotando como foi o dia, o que sentiu, quais foram os sentimentos que você viveu, para fazer uma análise de cada momento vivido, a mandala é uma ótima ferramenta para olhar para dentro. Outra ferramenta é chamada de plantar a lua, que é devolver o sangue da menstruação para a natureza, para terra. Esse hábito, por mais sutil que possa parecer, demonstra a potência da mulher, informa a ginecologista.

Basicamente, Dra. Debora conta que a ginecologia natural é conexão, consigo mesma e com a natureza ao redor, é "se sintonizar com as plantas, entender qual a energia que aquela planta traz, como o seu corpo se sente quando você tem um contato com uma medicina dessas", relata.

Já Maria Chantal, fala que pode você iniciar de uma forma bem simples, mas que pode ser desafiadora para muitas mulheres, que é todo dia olhar sua vulva, a parte externa da vagina. "Observar coloração, formato e os fluídos que podem estar presente nessa região, principalmente em períodos de ovulação", explica, já que assim você irá criar uma conexão mais próxima com o seu corpo.

### A vaporização

A vaporização é uma das técnicas mais conhecidas e utilizadas na ginecologia natural e fomos investigar para o que ela serve e como fazê-la. Segundo Maria Chantal, "vaporização uterina é uma terapia que trabalha diversos fins e a escolha das plantas e período de feitura depende muito do objetivo".

Ela é feita utilizando o vapor com propriedades medicinais de plantas específicas que são escolhidas pelo seu poder, para então favorecer a saúde do útero. A técnica ajuda na endometriose, com as dores do período menstrual e também na recuperação pós-parto. O vapor das ervas, se analisarmos emocionalmente e espiritualmente percorre os chakras, limpando tudo aquilo que é necessário.

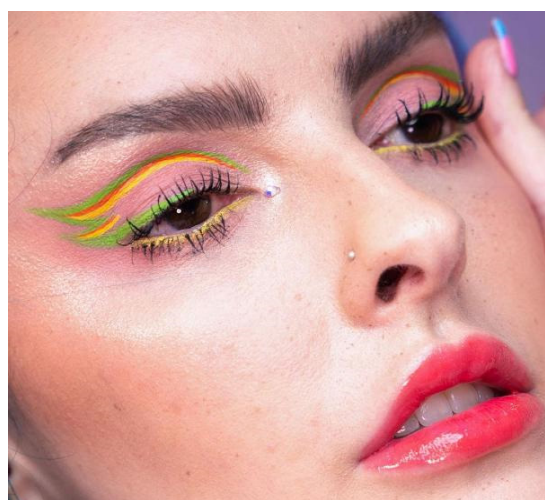
## DICAS DE MODA

### AS NOVAS TENDÊNCIAS DE MAQUIAGEM VÃO TE DEIXAR SUPER COLORIDA

Com a chegada da primavera e o verão se aproximando, nós já estávamos atentas para saber todas as novas tendências de maquiagem que prometem bombar nessa temporada. Afinal, assim como nos looks, esperamos ver muitas cores nas makes circulando pelos street styles. Se você é do time das coloridas e já está ansiosa para saber as novidades de beleza entre as fashionistas, saiba que você chegou na pauta certa, pois hoje vamos te contar tudo e, de quebra, te ajudar a aderir a todas elas.

Os olhos com cores um pouco mais chamativas são a nova tendência de maquiagem, e um dos pontos fortes da estação. Então, se você acha que uma make colorida não é para você, fique tranquila que vamos mostrar diferentes jeitos de você aderir a esta técnica, mesmo se você for mais básica, ou tiver medo de ousar.

#### Delineado colorido



Esta é aquela tendência que já chegou há alguns meses e vai continuar em alta. O delineado colorido pode ter diversos formatos e cores, e se você gosta de fugir do óbvio pode investir em um delineado gráfico. Mas caso você seja do time mais básico, um delineado gatinho tradicional colorido pode trazer tudo o que você precisa para compor o look.

#### Efeito aquarela



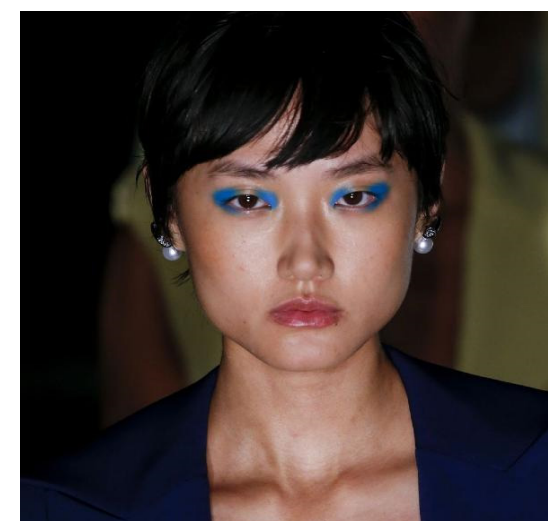
Se você ama cores, esse momento é seu. Uma das tendências de maquiagem que está chegando são as sombras soft watercolor que, com algumas cores esfumadas, deixam o efeito de aquarela nas pálpebras.

#### Sombra quase translúcida



Para algumas de nós, o medo de ousar é bem comum, então, se você também se sente assim em relação às maquiagens coloridas, saiba que uma das tendências é usar sombras com tons bem vivos, porém muito esfumadas, deixando as pálpebras com uma cor quase translúcida.

#### Cores nos cantos



Esta tendência esteve presente no desfile da marca Prabal Gurung na New York Fashion Week. Ela consiste em usar tons bem vivos nos cantos internos e externos dos olhos, deixando o meio sem cores. É ótima para caso você esteja querendo algo diferente e que traga destaque ao olhar.

## Descubra porque a touca de cetim pode ser sua melhor amiga

A infância de muitos de nós foi marcada pela lembrança da mãe, avó, tia, usando bobs, lenços ou touca de cetim nos cabelos, para que no dia seguinte pudesse desfilar em qualquer lugar que passasse com seus fios lindíssimos, brilhantes e impecáveis.

Isso não parou nelas e a prática de usar o cetim no cabelo continuaram, chegaram até nós e hoje é um item indispensável na cabeceira de muitas, seja para manter os fios alinhados, reter o frizz ou para que aquele day after seja tão incrível quanto o primeiro dia de finalização. A touca de cetim funciona em todos os tipos de cabelo e nós te contamos tudo sobre elas!

#### Como usar

Diferente dos outros tipos de tecido ou do algodão, o cetim não absorve a oleosidade natural do cabelo, então mantém a definição e diminui as possibilidades de frizz existente devido ao atrito com as fronhas na hora de dormir. Por esse motivo, as maiores adeptas ao item são as crespas e cacheadas.

A hora ideal para usar a touca de cetim é na hora de dormir e os fios podem estar presos ou soltos, depende do comprimento do cabelo e o quanto você se mexe na madrugada, vale o teste. Outra coisa importante é que ao colocar sua touca ela precisa estar com o lado brilhante virado para dentro, é ele que vai proteger o cabelo e deixá-lo lindo para o dia seguinte!



#### Tipos de touca

#### Fronha de cetim

Além da touca de cetim que é usada para seu descanso noturno, existe também a fronha de cetim, que reduz muito o atrito do fio na cama e é só colocá-la no seu travesseiro.



#### Touca difusora de cetim

Além dessas duas opções existe também a touca difusora de cetim, um acessório que facilita a secagem do fio, deixa o cabelo definido, brilhante, reduz o frizz e o contato direto do cabelo com o calor.

#### Atenção

É importante ressaltar que todo cabelo tem frizz e ele não é um vilão. Para as pessoas que gostam de uma definição maior, desejam ter um resultado prolongado da finalização feita e manter os fios saudáveis sem risco de quebra ou ressecamento enquanto dorme, essa é uma boa alternativa.

## Você sabe o que é hiperpigmentação em pele negra?

É como se acordássemos um dia e ela simplesmente está lá. Uma simples espinha que dura poucos dias pode deixar de lembrança uma mancha que dura meses pra sair, ou então, quando geramos uma vida e junto com ela os locais mais escuros que o normal nascem em algum canto do rosto/corpo. Esses e outros problemas comuns na pele escura, talvez isso não seja um problema, não seja uma questão, mas uma causa que precisamos falar é a hiperpigmentação em pele negra.

Existem tratamentos, cuidados domésticos e outras formas de cuidados solucionadores, porém é importante saber que você precisa ser orientado por um profissional dermatologista e entender sobre o que é. Por isso, continue aqui e vamos juntos nessa descoberta!

### O que é hiperpigmentação?

Você já deve ter percebido uma área mais escura que o restante na sua pele, certo? Isso pode ter ocorrido por muitos motivos e apesar de afetar muitos tons, na pele mais pigmentada pode durar muito mais tempo, pois é encontrado uma quantidade maior de melanina que pode levar a chamada hiperpigmentação em pele negra. A melanina é um pigmento que dá cor à nossa pele, olhos, cabelos, e o seu aumento pode ocorrer devido a exposição excessiva ao sol, hormônios, idade, lesões na pele e até inflamação causando a hiperpigmentação.

### Como cuidar em casa

Por ser algo multifatorial, um tratamento que seja baseado em cuidados domiciliares com clínicos, tende a trazer bons resultados, reduzindo muito as

manchas. No entanto, é trabalhoso e um tanto desafiador, muitas vezes apenas diminuindo a hiperpigmentação em pele negra. Por isso, o tratamento exige grandes cuidados e disciplina, principalmente quando se trata de exposição ao sol.

### Proteção solar diária

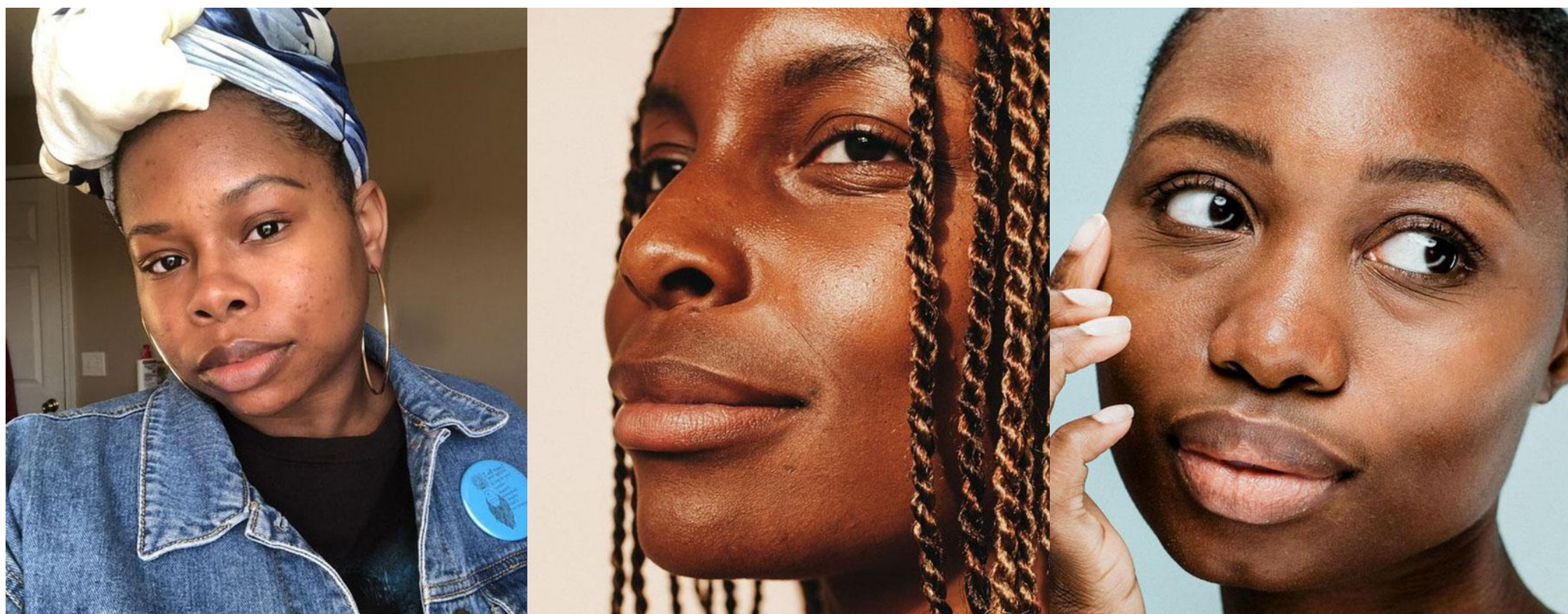
Especialistas indicam o uso de bloqueadores solares acima de 30 fps para que a hiperpigmentação não se desenvolva em contato com os raios UV. Para que você saia de casa segura e protegida, planeje a aplicação 30 minutos antes de sair, independente da temperatura externa e carregue o bloqueador para uma reaplicação a cada 2 horas em todas as regiões descobertas por roupas e expostas ao tempo.

### Esfoliantes

Os esfoliantes químicos e físicos também ajudam no tratamento da hiperpigmentação em pele negra pois renovam as células da pele - fazendo com que a pele hiperpigmentada seja substituída por uma nova - assim como os cremes que possuem vitamina C ou ácido glicólico também ajudam na renovação da pele.

### Procedimentos químicos

Os procedimentos químicos precisam ser feitos por dermatologistas e esteticistas especializados, pois são tratamentos mais avançados que exigem uma prescrição individual. Por último, além do que já citamos acima, sua paciência, tempo e expectativa alinhada para começar um tratamento será fundamental para um resultado eficaz e bem sucedido. E não se esqueça, a hiperpigmentação em pele negra não te define.



## 9 CORTES PARA CABELO CACHEADO

Você pode ser do tipo que não tem medo da tesoura ou que pede para cortar só as pontinhas, mas uma coisa todas concordamos: um bom corte de cabelo muda tudo! Nosso humor fica renovado ao ver nossas mudanças capilares refletidas no espelho e, no caso de quem possui cabelo cacheado, os novos movimentos que os cachos ganham.

O cabelo cacheado pode até não mostrar tanto assim que as pontas estão precisando de renovação, mas a necessidade ainda existe, pois será através do corte que o cabelo terá mais movimento e até mesmo uma melhor valorização de sua curvatura. Existem diversas opções de corte para cabelo cacheado, desde aqueles para quem ama seguir tendências, para quem ama um cabelo volumoso ou também algo curtinho e super prático. Se você está em busca de como renovar seu corte, então vai se apaixonar por essas inspirações.



Para quem finalizou a transição capilar e fez o big chop ou apenas é fã de cabelo curto, essa é uma ótima opção de corte. Similar ao moicano, o cabelo cacheado deixa o corte ainda mais interessante, já que oferece volume e movimento ao topo da cabeça, combinando com várias curvaturas de cabelo.

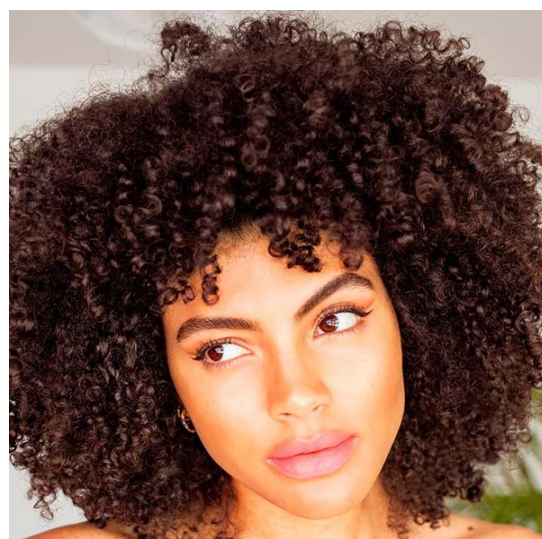


Se você ama cachos volumosos, com muito movimento e longo comprimento, o corte em camadas é ideal para você. As camadas longas deixam o visual super

moderno, valorizando o formato dos cachos e trazendo maior volume,



O corte do momento, que tem feito -literalmente- a cabeça das fashionistas pelo mundo todo, o Shaggy. Muito similar ao mullet, esses cortes se diferenciam no fato do Shaggy possuir camadas mais longas, criando assim um visual mais discreto, mas ainda sim super fashion e ousado.



Para quem ama um corte que valoriza o formato do cabelo cacheado, a dica é este em formato arredondado. A franja curta que pode ser posicionada tanto na

frente do rosto, quanto de lado, emoldura o rosto, valorizando ainda mais a sua beleza.



Esse corte é para quem ama o Shaggy, mas não quer dispensar o longo comprimento. As pontas mais finas trazem a modernidade do corte queridinho, porém aqui de uma maneira mais discreta. Também é ótimo para quem ainda não quer se arriscar em grandes transformações.



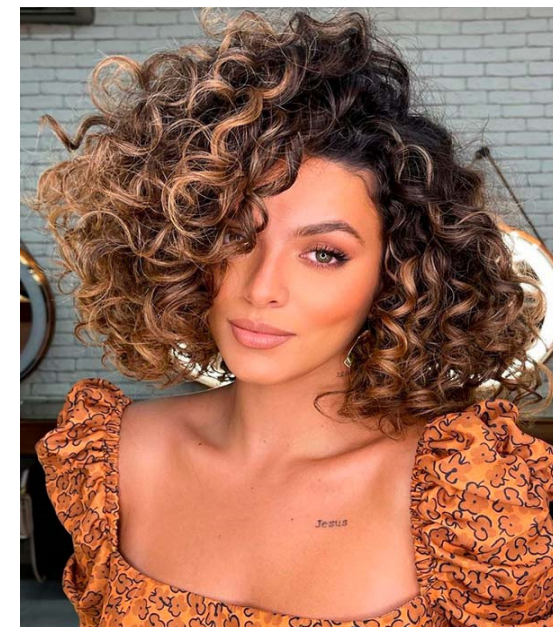
Muito parecido com o corte anterior, aqui podemos ver o quanto o corte arredondado é versátil, cabe em vários tamanhos de cabelo cacheado. Neste, as pontas mais repicadas deixa o cabelo com mais movimento e leveza, perfeito para quem preza por isso.



Outra opção de corte para cabelo cacheado curto é deixar as laterais mais curtas, mas não tanto quanto na primeira referência.



Se você não dispensa o longo comprimento, mas ainda deseja volume, o corte com longas camadas é o ideal para você. Ele vai diminuir pouco no tamanho, mas também oferecer um movimento lindo e solto para seus cachos.



O corte um pouco acima do ombro traz modernidade ao visual. As pontas desfiadas oferecem movimento aos cachos e valoriza o volume, além disso, esse corte pode ser usado tanto dividido ao meio, quanto na lateral, deixando ainda mais fashion o visual.