



FAMOSOS

Aniversário de Paulo Gustavo marca encontro da família e amigos do artista: 'Dia do humor'

Família e amigos de Paulo Gustavo se reuniram no aniversário do humorista neste sábado (30), dia em que ele completaria 43 anos. O ator morreu em maio, vítima de complicações da Covid-19. A data foi declarada oficialmente como "Dia do Humor" no Rio de Janeiro.

"Passamos o dia compartilhando amor, dividindo a dor e lembrando histórias. Não é fácil, mas seguimos resistindo e sorrindo. Obrigado, Thales, por nos receber com tanto carinho. Viva, PG. 30/10, a data do seu aniversário, agora é oficialmente o #DiaDoHumor. Te amo", escreveu Marcus Majella no Instagram.

Na foto, também aparecem Thales Bretas com os filhos, Gael e Romeu, Ingrid Guimarães, Ju Amaral, Déa Lucia, Julio Marcos (pai de Paulo), Penha Senise, Susana Garcia, Fiorella Mattheis e Guilherme Castro, namorado de Majella.

THALES BRETAS HOMENAGEIA PAULO GUSTAVO

Thales Bretas recorreu às redes sociais para fazer uma homenagem ao marido, que será enredo da São Clemente no Carnaval 2022, e também publicou fotos em que aparecem juntos. No post, o dermatologista relatou os momentos que viveu ao lado do humorista.

"Passei 8 dos meus 33 aniversários ao seu lado! O primeiro no

comezinho do namoro, e o último no dia em que você precisou ser internado. Vivi os anos mais lindos da minha vida! Realizei os meus maiores sonhos e projetos! Juntos, celebrávamos todos os dias! E nos aniversários, claro, com doses extras de alegria e amor junto aos amigos", lembrou.

DERMATOLOGISTA DESABAFA EM ANIVERSÁRIO DO MARIDO

Thales confessou que tem sido muito difícil lidar com a morte de Paulo: "Hoje, no seu aniversário, não temos mais sua vida para comemorar... Mas vou continuar agradecendo, pra sempre, o dia em que você veio ao mundo, e tudo o que você transformou nesses 42 anos que viveu aqui! Queria estar vibrando na alegria que você tanto espalhou e merece! Ainda não consigo... Mas estou com nossa família emanando muito amor, e tenho certeza que você vai sentir, de onde quer que esteja!".

"Obrigado por transformar o meu mundo e o de tanta gente! Obrigado pelo marido que foi, pelo pai que se tornou, pelo amigo, companheiro... Pelo ser humano com quem tive a sorte de viver uma linda história! Você, realmente, não era desse mundo... e com certeza esse mundo nunca mais será o mesmo sem você! Meu amor eterno, TB. 30/10/21", finalizou.



Reprodução, Instagram

Cissa Guimarães é demitida da Globo após quatro décadas: 'Imensos aprendizados'



TV Globo aconteceu um dia antes da exibição do "É de Casa", matinal que a apresentadora comanda desde a estreia, em 2015. De acordo com a coluna de Leo Dias, do Metrôpoles, Guimarães saiu do grupo da produção no WhatsApp, o que pode indicar que ela já não participa do programa que vai ao ar amanhã.

Ainda de acordo com a mesma publicação, Cissa enviou um texto carinhoso para os, agora, ex-companheiros de trabalho antes de deixar o grupo. "Agradeço a todos por estarem comigo nesta caminhada. Participei da gestação, da criação e da evolução do 'É de Casa' e sinto muito orgulho disto. Estivemos juntos sempre, nas dores e nas gargalhadas. Nunca esquecerei. Não estarei mais com vocês no programa, mas levo vocês na minha história e na minha melhor memória", disse.

CISSA GUIMARÃES BRILHOU COMO ATRIZ E APRESENTADORA

Cissa Guimarães
Em 41 anos de trabalho, Cissa Guimarães desempenhou múltiplas funções na TV Globo. Ela estreou na emissora em 1980, na novela "Coração Alado". Como atriz, ela também fez sucesso em produções famosas, como "Top Model", "Zazá", "Malhação", "América" e "Salve Jorge".

No "Vídeo Show", Cissa fez a estreia como repórter e apresentadora. Ela formou uma dupla inesquecível com Miguel Falabella sob o comando do vespertino. Na última década, além do "É de Casa", a apresentadora esteve à frente de alguns episódios do "Mais Você" e do "Encontro com Fátima Bernardes" durante a ausência das titulares.

Cissa Guimarães não é mais funcionária da TV Globo. Depois de mais de 40 anos de serviços prestados, a emissora escolheu não renovar o contrato da apresentadora do "É de Casa". O fim da parceria foi oficializado nesta sexta-feira (29) em comunicado enviado para a imprensa.

"Fui muito feliz nesse casamento de mais de 40 anos. E é isso que vou levar: as boas parcerias, os imensos aprendizados, os momentos felizes, emocionantes e compartilhados, que ficaram para a história - minha, do público e da TV Globo. A minha gratidão mora aí, nesse sentimento lindo e nessa vida que construímos juntos", afirmou Cissa Guimarães.

CISSA GUIMARÃES SE DESPEDIRÁ DO PÚBLICO DO 'É DE CASA'?

O fim do vínculo entre Cissa e a

Grazi Massafera celebra viagem com novo namorado: 'Coração quentinho'. Fofos!



Reprodução, Instagram

Grazi Massafera está curtindo sua viagem pelo Ceará e animada com as praias da região. Em sua rede social, a atriz tem postado cliques de cenários paradisíacos e, em todos, aparece sozinha. Mas Grazi está acompanhada de Alexandre Machafer, seu novo namorado, com quem foi vista desembarcando no aeroporto de Fortaleza, na última quarta-feira. Dois dias depois, Grazi e Alexandre, que é diretor e produtor de filmes, foram flagrados juntos em uma praia em Aquiraz, município localizado a 40 minutos da capital cearense.

Na rede social de Alexandre Machafer, ele também aparece nos mesmos cenários que a atriz e sempre sozinho, fazendo crer que um foi o fotógrafo do outro. E apesar de não terem assumido o relacionamento, diretor e atriz têm trocado constantes likes pelo Instagram. Grazi, inclusive, comentou usando emojis - por enquanto ainda discretos em relação a um suposto romance - em algumas publicações de Alexandre.

Em uma das fotos, onde aparece andando de bicicleta na beira do

mar, Grazi avisa: "Mente nas estrelas, olhos no caminho, pés no chão, coração quentinho". "E bofe novo", completou uma seguidora da artista. "Toda apaixonada ela", disparou mais uma.

GRAZI MASSAFERA MANTÉM FOTOS COM CAIO CASTRO NO INSTAGRAM

O namoro de Grazi Massafera e Caio Castro chegou ao fim em agosto deste ano, após ficarem 2 anos e meio juntos. Nas redes sociais dos artistas, ainda é possível ver registros dos dois juntos.

Em entrevista recente ao podcast "MonkeyCast", Caio não fugiu das perguntas sobre seu antigo relacionamento com a mãe de Sofia, e foi só elogios ao tempo em que ficou ao lado da artista. "Deu certo. Deu muito certo. Foi o relacionamento que mais deu certo. Durante dois anos e meio da minha vida. Deu certo do início ao fim", garantiu. E frisou: "O que deu errado? Nada. E isso que tenho para responder".

O ator ainda aproveitou para negar que teria traído Grazi com a modelo Larissa Bonesi, sua ex-ficante. "Nunca fui de falar da nossa relação. Nunca expusemos muita coisa sobre nós. E não será agora que irei alimentar esse tipo de reportagem. Mas inventar uma história de traição. Passa da falta de respeito", disparou.

Pouco depois de Grazi confirmar o fim do namoro, Caio Castro desativou sua conta no Instagram. Antes disso, o ator publicou uma postagem reflexiva. "O mundo dá voltas. Deus não tarda e nem falha. Ele age na hora certa", escreveu. Dias depois, no entanto, a conta de Caio voltou a ser ativada.



6 formas acessíveis para começar uma vida com hábitos saudáveis

A vida agitada, o estresse e até o excesso de informação das redes sociais geram um desejo cada vez mais presente de introduzir hábitos saudáveis em nossa vida. E se por muito tempo, associamos os benefícios dessa ideia apenas à aparência

física, hoje sabemos que ter uma vida saudável reflete também no nosso humor, bem-estar e nos dá disposição para encarar melhor os desafios.

Embora saibamos dos benefícios de hábitos saudáveis, os inserir na rotina não é assim tão

fácil, mas o primeiro passo para isso é criar consciência da necessidade de mudança. Depois que isso acontece, temos a fase da intenção, quando reconhecemos a importância de cuidar da saúde e, em seguida, a fase da ação, onde testamos de fato escolhas

saudáveis em nossa rotina, mesmo que ainda seja através do esforço. Essa experimentação gera identificação do que gostamos e funciona até que, aos poucos, nos adaptamos às mudanças e encontramos maneiras de ter hábitos saudáveis do nosso jeito e ritmo.

Noite de sono



Ter uma noite de sono de qualidade é um dos primeiros hábitos saudáveis que devemos aderir. Isso diminuirá a irritabilidade durante o dia e dará mais disposição para encarar o novo dia.

Para ter um sono tranquilo e energizante recomenda-se algumas ações simples antes de dormir como deixar o celular de lado uma hora antes de deitar na cama e comer alimentos leves. Outros hábitos que podem ajudar: ouvir uma playlist de músicas calmas, usar umidificadores no quarto, apostar em chás calmantes e usar óleos essenciais que ajudam a relaxar - lavanda, aliás, é o melhor para isso! Essas pequenas mudanças transformarão a sua noite.

Tenha momentos de lazer



Às vezes, tudo que precisamos é nos desligar por completo e ter momentos de lazer, e isso já nos ajuda a ter uma mente mais saudável, refletindo diretamente no corpo. Por isso, procure pelo menos duas vezes na semana ter momentos em que você irá aproveitar por completo, seja ler um livro, ouvir música, cozinhar ou estar com os amigos.

Exercício físico em casa



Você provavelmente já sabe sobre a importância da prática de exercício físico, ele ajuda a trazer mais disposição, força e equilíbrio. Mas, se você ainda não tem tempo para ir à academia, talvez a solução seja encontrar formas de movimentar o corpo em casa. Existem vídeos, profissionais e cursos online que você pode seguir e precisará de poucos, mas eficientes equipamentos para realizá-los.

Invista em vitaminas



As vitaminas são extremamente importantes para a nossa vitalidade, mas, por mais que a gente tente adquirir todas através da alimentação, por vezes é necessário um complemento. Converse com seu médico, faça exames e descubra aquelas que você está em deficiência e precisa suplementar.

Alimentação saudável



A alimentação é outro pilar super importante na busca por hábitos saudáveis. Opte por alimentos ricos em fibra e adicione aveia em vitaminas, comer castanhas e barras de cereal como lanche da tarde. São transformações pequenas, mas que farão seu intestino funcionar melhor, te dando mais disposição.

Faça terapia



Já adiantamos o quanto a saúde mental é importante para nosso bem-estar e deve ser prioridade em nosso autocuidado. Não por acaso, falamos sobre terapia aqui. Esse conjunto de práticas terapêuticas, conduzidas por um profissional especializado, provoca o autoconhecimento e nos ajuda a entender quais são nossos traumas, medos e sonhos para que a gente esteja sempre desenvolvendo a nossa melhor versão.

O que é dermaplaning?

Se você já sentiu a pele do rosto com a superfície pesada e sem vida? Provavelmente a poluição, o excesso de produto e as células mortas estão habitando aí e um bom skincare e, talvez, só o skincare será suficiente para tirá-las. É necessário um cuidado que promova a renovação celular, estimule o colágeno e deixe a pele nova, sendo inclusive benéfico para os resultados das próximas aplicações de maquiagem. Nos últimos anos, muito se ouviu falar sobre uma técnica que proporciona tudo isso em pouco tempo, o dermaplaning.

Como uma esfoliação física, o dermaplaning atinge apenas a camada superficial da pele e traz de volta o brilho, elasticidade e ainda remove a penugem do rosto, sendo capaz de deixá-lo mais uniforme. Esses são somente alguns dos benefícios da técnica, mas antes da gente te contar mais é preciso saber que mesmo podendo ser aplicada em casa, ela não dispensa uma consulta no dermatologista, afinal, ele é quem dirá se de fato você poderá aderir-la ou não.

Dermaplaning

O dermaplaning, conhecido no Japão como kao sori, é uma técnica muito usada pelas asiáticas para promover

uma esfoliação/limpeza da pele do rosto através de um bisturi ou navalha deixando apenas a sobrancelha de fora. O procedimento virou febre no TikTok e pelo menos uma vez na vida você já deve ter assistido um vídeo sobre o assunto.

Médicos dermatologistas e esteticistas são os mais indicados para manusear a ferramenta usada no procedimento (que é super afiada!), mas com a chegada da pandemia, a técnica viralizou se tornando parte da rotina de skincare em casa, assim a navalha vem sendo usada para promover a esfoliação que limpa, remove células mortas da primeira camada da pele, promove um clareamento instantâneo com a remoção dos pelos e ainda faz com que a cutis absorva com mais facilidade os produtos, o que é maravilhoso!

Benefícios

Existem estudos que comprovam que a remoção do pelo do rosto e das células mortas da pele ajudam no combate às linhas, rugas e ainda estimulam o colágeno, quando feito da forma correta. Além disso, ele pode melhorar a hiperpigmentação da pele e o tom irregular ao remover o vellus (penugem).

Todos os benefícios vão depender do estado da pele, tipo e histórico médico, é claro. Ah, não se preocupe quanto ao crescimento do pelo, pois o dermaplaning não afeta a densidade se feito da forma correta.

Cuidados

A técnica é um procedimento de baixo risco, porém pode em alguns casos ter efeitos colaterais como vermelhidão ou desenvolvimento de cravos e espinhas pós esfoliação. Infecções e cicatrizes são raridade no dermaplaning, mas se você não usar protetor solar no rosto regularmente e da forma correta, pode causar manchas. Caso você tenha a pele sensível, reativa ou com acne inflamada evite a técnica, pois pode causar irritação e outros danos à pele.

Como fazer

O procedimento é bem simples e para fazer em casa basta fazer uma higienização do rosto e em seguida aplicar um óleo para facilitar o deslizamento da navalha, que com movimentos curtos vai removendo toda penugem, impureza e célula morta do rosto. Mantenha como parte do seu dia a dia uma rotina de skincare e cuidados com proteção, pois

o dermaplaning deixa a pele muito limpa e permeável, sendo sujeita a irritações caso não esteja protegida.

A técnica garante a limpeza do rosto por até três semanas, após esse período é necessário fazer novamente. Importante tomar muito cuidado com o sol, e se achar mais seguro, procure um profissional para executá-lo, com isso o resultado será ainda mais eficaz.



DICAS DE BELEZA

Você vai fazer sua maquiagem de noiva? Aqui estão 5 dicas para seguir



O casamento é um momento muito especial na vida de um casal. Depois que os noivos dizem sim um para o outro, começa uma nova

jornada rumo a celebração. Salão, decoração, comidas, convidados, foto, filmagem, terno, vestido e a maquiagem de noiva. Esse último

é uma escolha bem delicada e que precisa ser feita com muita atenção, pois a beleza da noiva vai ficar registrada para sempre nas fotografias e filmagens.

Mas, e se a noiva optar em fazer a sua própria maquiagem? Diferente de uma make do dia a dia, a beleza de noiva requer uma preparação e um conhecimento técnico para que haja durabilidade, resistência a lágrimas e fatores externos, porém nada impede que seja a noiva se embelezando para seu grande dia - depois de uma consultoria, estudo prévio e treino, é claro. Ninguém conhece o seu rosto melhor que você, então por isso separamos algumas dicas de expert para você alcançar a beleza dos sonhos, vem com a gente:

> Faça uma prévia

Os hormônios tendem a estar à flor da pele por conta do grande dia, então planejar sua maquiagem de noiva com antecedência é a garantia de que tudo vai sair nos conformes, principalmente sendo você a sua própria maquiadora. Por isso, uns dias antes do casamento, tome um tempo para pesquisar referências e reproduzir em si o que gosta, fazer testes e chegar em uma beleza final que te deixe feliz. Separe todos os produtos que for usando, tire foto, anote o nome ou separe e uma bolsa a parte, e no dia do casamento é só reproduzir.

> Tenha um cronograma

Ter um timer tanto no dia da prévia quanto no dia do casamento vai ter ajudar a controlar o tempo que foi programado para a produção da maquiagem de noiva. Então crie um roteiro de início, meio e fim de como será essa produção,

quanto tempo será determinado para cada etapa, quais produtos, ferramentas irá usar e qual horário limite para finalizar tudo, assim você não faz nada sobre pressão e tem tudo sobre controle no dia.

> Use bons produtos

O uso de produtos adequados e bons no dia de noiva é imprescindível, ainda que você esteja fazendo sua maquiagem sozinha. Por isso, antes do casamento procure uma profissional de maquiagem para te orientar quanto aos produtos ideais, forma de usar e quantidade apropriada para sua pele - uma espécie de consultoria, assim você garante uma make duradoura à prova de lágrimas de emoção e adequadas para sair bem na foto e no vídeo.

> Cuidado com batom

Seu sorriso irá brilhar a noite toda em muitas fotos e vídeo, então para completar a maquiagem de noiva perfeita, aposte em um batom de longa duração. Além disso, que seja confortável nos lábios, mas que também garanta cor para toda a festa, ainda que você coma. Caso opte por gloss, balm ou algum desses mais leves, use um lápis de contorno antes e um primer fixador labial, assim eles duram um pouco mais e você continua linda.

Se divirta enquanto se produz

Escolher fazer a própria maquiagem de noiva é um passo bem usado, então se organize e planeje esse momento para ser tranquilo, divertido e memorável. Selecione uma playlist para o dia, leve uma bebida para animar e se hidratar, pense se vale uma companhia ou se você é a melhor que poderia ter e arrase na beleza do grande dia!

Afinal, qual a função da queratina no cabelo?

Só nós sabemos o que o sonho do cabelo macio e saudável já nos fez passar. Receitas caseiras, pesquisa de produtos e até mesmo de ingredientes são coisas normais em nossa rotina, e se você também é assim, provavelmente já ouviu falar dos benefícios da queratina no cabelo. O ingrediente por muito tempo foi usado para fazer alisamentos e deixar os fios brilhantes e sem frizz, mas essa combinação de químicas fez com que ele se tornasse um vilão.

Apesar disso, nós sabemos que a queratina no cabelo pode ser super benéfica como componente único de cuidados com os fios, tanto é que as marcas começaram a formular produtos com infusão dela. Mas sempre que surge um novo cosmético vem com ele a dúvida se ele realmente funciona, então hoje vamos descobrir os princípios básicos da queratina, para que ela funciona e quem deve evitá-la.

O que é a queratina

Antes da gente conhecer os benefícios da queratina no cabelo, é importante saber como ela afeta as nossas madeixas. Primeiramente, a queratina é a base da estrutura dos nossos fios que o nosso corpo mesmo produz. Ela é uma proteína fibrosa que forma cada um dos fios e à medida que nosso cabelo fica danificado, ele precisa de ajuda para recuperar sua estrutura natural. Ela também forma as nossas unhas, mas isso é assunto para um próximo momento.

A queratina pode ser adicionada em nossa rotina de cuidados com os cabelos de duas maneiras e aí cabe a você decidir qual benefício deseja, já que eles se diferem. Os tratamentos com queratina feitos em salão, geralmente, apresentam formalina (formaldeído e álcool metílico) para alisar o cabelo, enquanto as proteínas de colágeno hidrolisadas ajudam a preencher as áreas danificadas do cabelo, aumentando temporariamente a força.

Esses tratamentos podem danificar o cabelo e liberar gases perigosos, apesar disso, ainda é grande o número de pessoas que realizam tratamentos com queratina em salões de beleza. Por isso, hoje trouxemos esses dados para que você saiba os prós e contras antes de realizar os tratamentos, seja em casa ou no salão.



Os benefícios

Como benefícios-chave da queratina no cabelo podemos contar com fortalecimento, maior brilho e, se você considera alisar como qualidade, temos ele também. O fato é que não importa se você deseja realizar o tratamento em casa ou no salão, de qualquer

modo você verá resultado e mudança em seus fios.

Os cosméticos caseiros de queratina ajudam a fortalecer o cabelo que foi comprometido por danos químicos e mecânicos. Esses produtos geralmente vêm na forma de óleo ou sérum e podem oferecer fios mais lisos, brilhantes e com aparência mais saudável. Já os

realizados em salão, usam queratina líquida, produtos químicos e alta temperatura para selar a proteína no cabelo.

Os resultados dos tratamentos com queratina realizados em salão possuem resultados temporários, em torno de até seis meses. O grande problema deles é que para obter todos esses benefícios, você precisa se expor a produtos químicos que podem ser prejudiciais à saúde.

Relação com a curvatura

Os tratamentos com queratina atuam melhor em pessoas que possuem cabelos secos, danificados ou com muito frizz. Além disso, eles podem ser ótimos para quem busca mais volume, já que há estudos sobre o quanto o ingrediente é benéfico para os cabelos com espessuras mais finas. No entanto, tudo isso é uma via de mão dupla, pois os fios mais frágeis podem ser prejudicados pelos produtos químicos dentro de um tratamento de queratina feito em salão, isso unido ao calor necessário para selá-los, temos a fórmula perigosa.

Mas não são todas as pessoas que podem obter os benefícios da queratina no cabelo, principalmente nos tratamentos feitos em salão. Mulheres grávidas e pessoas com problemas respiratórios devem evitar por causa dos químicos presentes. Mas isso não quer dizer que você deve evitar os procedimentos caseiros, afinal, eles são mais seguros e não possuem componentes químicos.

Claro que não existe uma regra, há cabelos que podem não receber bem a quantidade de proteína que a queratina possui. Nesses casos, o ideal é abandonar o tratamento e buscar por outros que vão fornecer umidade aos fios.

Como usar

Você já deve ter entendido que os tratamentos de queratina feitos em salão não garantem 100% um resultado positivo para os fios, mas existem shampoos, condicionadores e finalizadores que aplicam uma camada da proteína nas madeixas, deixando elas temporariamente mais brilhantes e sedosas, além de reduzir o frizz. Mas, e atenção, nunca tente realizar um procedimento de salão em casa, pois você pode acabar irritando seu couro cabeludo.

DICAS DE BELEZA

O passo a passo para você escovar o cabelo em casa



Ter o cabelo natural nos oferece uma versatilidade sem igual. Alguns dias queremos usar ele cacheado ou ondulado, outros desejamos apostar na escova e desfilar por aí com os fios lisos - e ter essas chances é algo maravilhoso. Apesar disso, escovar o cabelo não é algo tão simples, já que o contato com as ferramentas de calor pode danificar os fios.

Quando vamos escovar o cabelo buscamos fios brilhantes, sedosos e super leves, mas todo esse processo não pode comprometer a saúde deles.

Devemos procurar maneiras de realizar o trabalho da forma mais delicada possível, então se você ama escovar o cabelo em casa e busca dicas de como fazer isso de uma maneira segura, esse post é para você. Seleccionamos dicas e passo a passo que você deve seguir para garantir aquela escova no maior estilo salão de beleza, vem ver:

A lavagem

O primeiro passo para escovar o cabelo é estar com ele ainda úmido e limpo. Escolha produtos hidratantes que irão ajudar a desembaraçar qualquer nó que esteja presente e com a ajuda de um pente ou escova, aproveite o momento do condicionador para isso.

Quanto ao shampoo, aplique sempre na raiz fazendo massagem e dê preferência para a água fria, ela ajuda a manter a saúde dos fios. Repita o processo quantas vezes achar que é necessário, afinal, as madeixas super limpas vão garantir que a escova dure por mais tempo.

Proteção térmica

A proteção térmica é super importante e imprescindível durante o processo de escovar o cabelo. Esses produtos vão proteger seus fios do calor do secador e da chapinha, então aplique o produto mecha por mecha - uma ótima dica é ir secando cada parte que o produto estiver, assim você garante que ela ainda está molhada e tem uma melhor distribuição.

Usando o secador

Aplicado o protetor térmico é hora de secar. A maneira que você segura o

secador é muito importante, ele deve estar em um ângulo de 45 graus e cerca de cinco a dez centímetros de distância de seu cabelo. Escolha uma escova que melhor te atenda, as grandes são perfeitas para mechas com maior volume, enquanto as pequenas para dar acabamento.

Passe suavemente por cada mecha enquanto o cabelo estiver bem esticado na escova. Comece pela raiz e vá aos poucos descendo até as pontas, repita até sentir que é necessário.

Hora da chapinha

Com os fios todos secos, hora de separá-los em quatro partes para terminar o processo de escovar o cabelo. Separe-o em quatro partes e, mecha por mecha, passe a chapinha da raiz às pontas - sabemos que é tentador colocar a temperatura ao máximo do aparelho, mas isso não será benéfico para a saúde de seus fios. Uma sugestão para garantir que o processo seja mais fácil é usar um pente resistente ao calor na frente da chapinha enquanto passa pelo cabelo, isso vai ajudar a manter o cabelo esticado, garantindo um acabamento mais liso e consistente.

A finalização

Para finalizar o processo e garantir ainda mais brilho use um modelador de cabelo ou óleo finalizador. Aplique uma quantidade referente a uma moeda de dez centavos e passe pelos fios, mas caso seu objetivo seja mais volume faça uma trança após aplicar o produto, ela vai ajudar a trazer mais movimento e corpo para seu cabelo.

Óleo de camélia, a nutrição power que seu cabelo vai amar



É só falar de cronograma capilar que a gente já fica querendo saber sobre todos os óleos e produtos que possam fazer parte da nossa rotina de cuidados com os fios. Principalmente na parte de nutrição/umectação que são usados óleos vegetais para repor os nutrientes, combater o ressecamento e deixar o cabelo saudável. Até conhecemos alguns tipos muito bons, mas o que pouco ouvimos falar é o óleo de camélia.

Um nutriente de origem asiática também conhecido como tsubaki, o óleo faz parte do segredo das japonesas, que tem seus cabelos na maioria das vezes brilhantes, fortes e saudáveis provando que é um power nutriente e que ficou conhecido até por Coco Chanel e você pode conferir essa informação aqui, vem ver!

Óleo de camélia

Nativo do Japão, o óleo de camélia vem sendo usado há muitos anos dentro da beleza asiática. Ele é extraído da flor de camélia ou tsubaki e é cultivado mundo afora, fazendo com que os rituais de beleza sejam mais completos. Coco Chanel era fã da flor e a usou como símbolo de muitas de suas criações, pois a mesma representa longevidade e pureza, interessante, né?!

Benefícios

O óleo é rico em vitaminas e minerais essenciais, ácido oleico, ômega-9, zinco, cálcio e polifenóis, nutriente que restaura a pele. Fora isso, é um ótimo emoliente, ajuda na retenção da umidade e é conhecido como um excelente hidratante nutritivo para os cabelos ou peles ressecadas.

Por ser um produto leve, é uma excelente opção de máscara capilar para deixar os fios mais fortes, sedosos e iluminados. Além da renovação, ele suaviza as cutículas do cabelo e mantém o couro cabeludo saudável, podendo ser usado em todos os tipos de textura.

Como usar

Para quem é adepta ao cronograma capilar, o óleo de camélia é indicado para as umectações e pode ser adicionado aos cremes. Usá-lo para hidratar, proteger e nutrir o fio é importante para que o cabelo se mantenha brilhante e saudável. Apesar dos óleos serem vistos como vilões para os cabelos oleosos, esse por ser leve, tem rápida absorção e não deixa o cabelo pesado ou pegajoso.

Além do cabelo

Além de ser uma nutrição power para o cabelo, o óleo de camélia é bom para as cutículas, hidratação da pele do rosto, áreas mais ressecadas do corpo e pode ser usada de diversas formas e aliadas a outros produtos já tem o óleo como parte da sua composição.

Como evitar que seu esmalte descasque

Quem nunca foi até o salão fazer uma nail art dos sonhos e ficou desolada quando viu ela descascando mais rápido do que se esperava? Ou até mesmo fez uma manicure em casa, tomando vários cuidados achando que vai evitar de que o esmalte descasque, mas mesmo assim ainda não foi suficiente? A verdade é que às vezes nem mesmo o esmalte de gel, que possui uma durabilidade maior, é capaz de impedir que o esmalte lasque.

Sabemos que a decepção de ver nossas unhas lindas acabando antes do esperado é grande, então hoje vamos descobrir juntas como evitar que o esmalte descasque, conquistando assim uma manicure duradoura. São 12 truques infalíveis que vão desde a preparação até o acabamento que vai transformar a sua maneira de fazer as unhas em casa. Ficou animada? Vem com a gente:

Dispense a água

Quem nunca deixou as unhas mergulhadas na água para retirar as cutículas com mais facilidade? O hábito ajuda sim na remoção delas, mas por outro lado, faz com que o esmalte descasque mais rápido. Nossas unhas são extremamente porosas, logo absorvem muita água. Deixar as unhas mergulhadas em água faz com que elas se expandam e, horas após a manicure, encolham, fazendo com que o esmalte lasque mais rápido. Para evitar o uso de água, aposte em cremes para área das cutículas e só empurre elas, ou então, as retire após o banho e após algumas horas, faça a esmaltação.

É sobre polir a unha

Preparar a base da unha também é essencial para evitar que o esmalte descasque. Uma maneira de fazer isso é polindo ela, pois assim você terá uma superfície lisa para o esmalte aderir. Mas atenção, faça isso delicadamente, para que você não agrida suas unhas e cause problemas futuros. Após polir, utilize um removedor de esmalte antes de pintar, isso vai garantir que não tenha nenhum resto de óleo nas unhas, permitindo que o esmalte adira melhor.

A água de novo

O contato com a água deve ser evitado não só antes de pintar as unhas, como depois também, e convenha-

mos, essa é um ótima desculpa para quem quer fugir dos trabalhos domésticos. A frequência da água depois da unha feita irá lascas o esmalte e ainda tirar o brilho dela. Caso você não tenha a opção de deixar para outra pessoa fazer o trabalho doméstico, a solução é usar luvas enquanto realiza eles.

Aposte na base e topcoat

Aplicar a base e o topcoat como acabamento final é essencial para evitar que o esmalte descasque ou tenha rachaduras. A base, já é clássica na rotina de manicure, isso porque ela prepara o local para receber o esmalte, já a camada de topcoat sela tudo, como se fosse uma película protetora. O topcoat ainda pode ser reaplicado após alguns dias, para renovar o visual, trazendo mais brilho.

Não toque esmalte na cutícula

Ao pintar suas unhas, evite que o esmalte toque ou penetre nas cutículas e na pele ao redor. Esse contato do esmalte com a pele torna mais fácil dele levantar. O mesmo deve ocorrer com o topcoat, ele deve estar em contato com toda a unha que estiver pintada, para proteger de lascas e arranhões, porém evitando as cutículas pelo mesmo motivo do esmalte, para evitar que o esmalte saia facilmente.

Camadas finas

Quanto mais grossas forem as camadas do seu esmalte, mais chance você tem de que o esmalte descasque ou lasque. Por isso, ao pintar suas unhas, prefira camadas finas e dê um tempo de secagem entre uma camada e outra.

Pinte até a ponta

Outro passo muito importante é certificar que o seu esmalte e o top coat cheguem até a ponta da unha, assim ela não irá levantar ou lascas. Pintar toda a unha ajuda a garantir que ela seja vedada, evitando o desgaste da ponta.

Não agite o esmalte

Nós apostamos que você achou que agitar o esmalte antes de passar na unha era o correto, mas saiba que ao fazer isso você forma bolhas no produto, que depois levam a lascas. O recomendado é rolar o frasco entre as



mãos, assim você mistura o produto, mas sem formar as bolhas.

Use a mesma marca

Quando estiver fazendo suas unhas, opte por sempre usar a mesma marca de base, esmalte e topcoat. Cada marca desenvolve suas fórmulas pensando que os produtos se complementam, garantindo que seu esmalte dure por muito mais tempo. Claro que não vai ser sempre que vamos ter sempre a mesma marca disponível, mas quando possível, prefira combinar.

Aposte no sérum de cutícula

Assim como hidratamos nosso rosto todos os dias, também é necessário aplicar o sérum para cutículas diariamente. Fazendo isso, você vai garantir que sua manicure dure mais, parecendo que você acabou de fazer.

Espere secar

Por mais que você queria que o processo seja rápido, o ideal é esperar de cinco a dez minutos entre uma camada e outra de esmalte. Isso irá diminuir as chances de formação de bolhas e ajudar o esmalte secar completamente, evitando que ele lasque.

Troque o esmalte

Ok, a gente sabe que quando encontramos aquela cor perfeita queremos usar ela até a última gota. Porém, depois que se abre o frasco do seu esmalte, começa a entrar ar na fórmula, podemos fazer com que ele fique mais grosso, o que aumentará a possibilidade de que o esmalte lasque depois de pronto.

Dicas Gastronômicas

Pão de queijo: 3 receitas de liquidificador imperdíveis

Sorvete de banana



Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- 100g de queijo parmesão ralado
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Sal a gosto
- Óleo para untar

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos. Coloque a massa em forminhas para empadas untadas com óleo. Coloque em uma assadeira e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Desenforme e sirva.

Pãozinho de queijo de liquidificador

Pãozinho de queijo de liquidificador



Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite quente
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 e 1/2 xícara (chá) de queijo de minas padrão (meia cura) ralado
- 1 e 1/2 xícara (chá) de polvilho azedo
- Óleo e farinha de trigo para untar

Modo de preparo:

No liquidificador, bata o polvilho doce, os ovos, o óleo, o leite, o sal e o fermento. Coloque em uma tigela, deixe esfriar e misture o queijo e o polvilho azedo até ficar homogêneo. Com as mãos, untadas de óleo modele bolinhas e disponha em uma fôrma untada e enfarinhada. Leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Se desejar, sirva acompanhado de requeijão cremoso tipo Catupiry.

Pão de queijo de batata de liquidificador



Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- xícara (chá) de leite
- 100g de queijo parmesão ralado
- 1 batata grande cozida
- 3 xícaras (chá) de polvilho azedo
- Margarina para untar

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o polvilho. Transfira para uma tigela e misture o polvilho com uma colher. Asse em forminhas de empadas untadas, enchendo até a metade da capacidade e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos. Se desejar, pode rechear com presunto e mussarela ralada e frango desfiado.

4 receitas simples e saudáveis para fazer na semana

Gratinado de legumes

Ingredientes

- 1 chuchu em cubos
- 2 cenouras em cubos
- 2 mandioquinhas em cubos
- 2 batatas em cubos
- 200g de vagem picada
- 1 talo de alho-poró fatiado
- 1 cebola picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1 xícara (chá) de queijo muçarela ralado

Modo de preparo

Encha uma panela com água e, sobre ela, coloque um escorredor de alumínio. Disponha o chuchu, a cenoura, a mandioquinha, a batata e a vagem no escorredor, tampe e leve ao fogo médio por 10 minutos ou até os legumes ficarem al den-



te. Coloque os legumes cozidos no vapor em um refratário e misture com o alho-poró, a cebola, sal e pimenta. Cubra com o requeijão, polvilhe com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos para gratinar. Retire e sirva em seguida.

Estrogonofe vegetariano

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola grande picada
- 300g de cogumelo Paris fresco em lâminas
- 1 vidro de palmito picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) de ketchup
- 1 colher (sopa) de molho inglês

Modo de preparo

Em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e acrescente a cebola. Refogue por 3 minutos. Junte o cogumelo e refogue por mais 5 minutos. Adicione o palmito, tempere com sal e pimenta e refogue por 1 minuto.

Acrescente o creme de leite, o ketchup e o molho inglês. Deixe ferver por 5 minutos e retire do fogo. Sirva com arroz branco e batata palha. O que achou dessa rápida receita de estrogonofe vegetariano? Conta pra gente nos comentários.



Salgadinho de fubá com Guacamole



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 envelope de caldo de legumes em pó
- 1 pitada de sal
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de água
- Farinha de trigo para enfarinhar
- Óleo para fritar
- Guacamole
- Polpa de 2 avocados madu-

ros

- Suco de 1 limão
- 1 cebola picada
- 1 tomate sem sementes picado
- 1/2 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto

Modo de preparo

Para o guacamole, em uma tigela, misture a polpa do avocado, o suco de limão, a cebola, o tomate, a pimenta, o cheiro-verde e sal até formar uma pasta e reserve em uma molheira na geladeira. Em uma tigela, misture o fubá, a farinha, o caldo de legumes e o sal. Junte os ovos, a água e misture até formar uma massa homogênea e que desgrude das mãos. Se necessário, adicione mais farinha.

Com um rolo, abra a massa em uma superfície enfarinhada até ficar fina. Corte em triângulos médios e frite, aos poucos, em óleo quente, até dourar. Escorra sobre papel-toalha e sirva com o guacamole.

Ingredientes

- 1 pacote de massa folhada (400g)
- 3 ovos
- 1 lata de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) de brócolis cozido e picado
- 1 xícara (chá) de queijo muçarela ralado
- 1/2 xícara (chá) de queijo



Quiche vegetariana

provolone ralado

- 1/2 xícara (chá) de tomate seco picado
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Forre o fundo e a lateral de uma fôrma de fundo removível canelada de 24cm de diâmetro com a massa folhada, apertando com os dedos. Corte o excesso de massa da lateral com uma faca e fure o fundo da fôrma com garfo. Bata os ovos com o creme de leite usando um garfo ou batedor manual.

Acrescente o brócolis, os queijos, o tomate seco, o cheiro-verde, o sal, pimenta e noz-moscada. Misture bem e distribua sobre a massa na fôrma. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até firmar e dourar. Desenforme morna e sirva a quiche vegetariana.