

# MULHER



Baixe o App

Grupo O Regional

14 DE JANEIRO 2022

## FAMOSOS

### Confira lista de famosos que recusaram convite para o reality show



O BBB 22 estreará a no dia 17 de janeiro, e já completou o pré-confinamento dos famosos e anônimos do elenco na última semana. Com várias listas de cotados surgindo desde setembro de 2021, muito se especula sobre quem de fato irá compor a lista com cerca de 10 famosos dos 20 participantes.

O que se sabe, no entanto, é quem não estará no elenco este ano, fazendo parte da lista de famosos que recusaram convite. O mais recente deles foi anunciado

ainda neste domingo (02). A baixa seria **Diego Hypólito**, que já havia até assinado contrato, mas desistiu de última hora.

Além da mudança de planos de última hora do ginasta, o mesmo colunista garante a participação de **Naiara Azevedo** no programa, ainda que ela tenha explicado aos fãs que seus próximos meses estavam lotados de shows.

Ele também diz que a influencer de maquiagem **Mari Saad** acabou desistindo após ser confirmada. Ou-

tro que recusou convite, mas, desta vez, logo que foi chamado foi **João Guilherme**. Ele expressou que não tem a mínima vontade de estar em um reality show do estilo, ainda que não descarte participação em um programa de competição. **Gustavo Tubarão** é outro influenciador que recentemente revelou que recusou convites tanto para "A Fazenda 13" quanto para o "BBB 22", por conta de sua saúde mental.

**Felipe Neto** é mais um que esclareceu aos fãs nas redes sociais que não irá para o programa da Globo, mas que chegou a pedir a Boninho para entrar em um momento de desespero. "Eu não vou estar no Big Brother. E estou cada dia mais me recuperando. Eu amo muito vocês, obrigado.", disse ele após revelar estar doente e voltar à web depois de um tempo nas redes sociais por conta do término de seu noivado após cinco anos.

A influenciadora **Paola Antonini**, conhecida por sua história de superação após ter que amputar a perna esquerda por um acidente de carro em que o outro motorista estava bêbado, também contou que quase foi para o programa, mas acabou desistindo e recusou convite. "Gente, eu fui chamada esse ano. E eu fiquei com muita vontade de ir, eu queria ir. Mas muita coisa pesou, principalmente ficar longe da família. Eu fiquei com muito medo, sabe? Depois acontecia algo longe", contou em seu stories do Instagram.

Além dela, **Douglas Souza** e **Lucas Lucco** estavam quase certos, mas acabaram negando que estarão no "BBB 22", **Tiago Abravanel**, **Pedro Scooby**, **Eilen Rocche**, **Paulinha Leite**, ex-sister, e **Aline Campos**, que abandonou o sobrenome Riscado, estão cotados para o elenco.

### Nova novela das 9 'Olho por Olho' terá Nicolas Prattes como garçom em busca de vingança



Nicolas Prattes, participante da 1ª temporada do The Masked Singer, está escalado para um dos papéis principais da novela "Olho por Olho". Se nada mudar, a nova versão da trama de Benedito Ruy Barbosa estreia dia 14 de março com a inclusão de novos personagens. Na história, Nicolas será um garçom que busca vingança.

Isso ocorre depois que ele recebe uma quantia em dinheiro para assumir um crime que não cometeu. Porém, fica sem o montante. Dessa forma, decide se vingar na novela que deverá reunir ainda Letícia Colin e Sophie Charlotte.

Com os adiamentos, a novela sofreu mudanças no elenco. Ed-

son Celulari deu lugar a Cassio Gabus Mendes, que será pai de Simone Spoladore e pai de Marina Moschen. André Loddi ficou com o papel que seria de Klebber Toledo; José Dumont assumiu o personagem de Tonico Pereira; e Regina Casé deve substituir Gloria Pires.

Na faixa das seis, dia 7 de fevereiro, a Globo lança "Além da Ilusão", com Larissa Manoela e Rafael Vitti à frente do elenco. Já às sete, "Cara & Coragem" ocupará o lugar de "Quanto Mais Vida, Melhor!" com Taís Araújo vivendo duas personagens. Marcelo Serrado também está certo na produção. Por fim, depois de "Um Lugar ao Sol" às nove entra "Pantanal".

## Veja a lista dos vencedores do Globo de Ouro

Após longa polêmica, envolvendo acusações de corrupção e racismo, por supostas sabotagens contra artistas negros, o Globo de Ouro revelou os vencedores de 2022. O evento, entretanto, não foi sequer televisionado.

#### Confira os vencedores:

**Melhor Atriz Coadjuvante em Filme**  
Vencedora – Ariana DeBose ("Amor, Sublime Amor")

**Melhor Ator Coadjuvante em Série**  
VENCEDOR – Oh Yeong-su ("Round 6")

**Melhor Animação**  
VENCEDORA – "Encanto"

**Melhor Ator em Série – Drama**  
Vencedor – Jeremy Strong ("Succession")

**Melhor Filme em Língua Estrangeira**  
Vencedor – "Drive My Car"

(Japão)

**Melhor Ator em Série – Musical ou Comédia**  
Vencedor – Jason Sudeikis ("Ted Lasso")

**Melhor Roteiro**  
Vencedor – "Belfast" (Kenneth Branagh)

**Melhor Atriz Coadjuvante em Série**  
Vencedora – Sarah Snook ("Succession")

**Melhor Ator em Série Limitada ou Filme para TV**  
Vencedor – Michael Keaton ("Dopesick")

**Melhor Atriz em Série Limitada ou Filme para TV**  
Vencedora – Kate Winslet ("Mare of Easttown")

**Melhor Atriz em Série – Musical ou Comédia**  
Vencedora – Jean Smart ("Hacks")

**Melhor Série – Musical ou Comédia**  
Vencedora – Hacks

**Melhor Série Limitada ou Filme para TV**  
VENCEDORA – "The Underground Railroad"

**Melhor Ator em Filme – Musical ou Comédia**  
VENCEDOR – Andrew Garfield ("Tick, tick... Boom!")

**Melhor Canção Original**  
VENCEDORA – "No Time To Die", de Billie Eilish ("007 – Sem Tempo Para Morrer")

**Melhor Trilha Sonora**  
VENCEDOR – Hans Zimmer por "Duna"

**Melhor Ator em Filme – Drama**  
VENCEDOR – Will Smith ("King Richard: Criando Campeões")

**Melhor Ator Coadjuvante**  
VENCEDOR – Kodi Smit-McPhee ("Ataque dos Cães")

**Melhor Atriz em Série – Drama**  
VENCEDORA – MJ Rodriguez ("Pose")

**Melhor Atriz em Filme – Musical ou Comédia**  
VENCEDORA – Rachel Zegler ("Amor, Sublime Amor")

**Melhor Filme – Musical ou Comédia**  
VENCEDOR – "Amor, Sublime Amor"

**Melhor Atriz em Filme – Drama**  
VENCEDORA – Nicole Kidman ("Being the Ricardos")

**Melhor Diretor**  
VENCEDORA – Jane Campion ("Ataque dos Cães")

**Melhor Série – Drama**  
VENCEDORA – "Succession"

**Melhor Filme – Drama**  
VENCEDOR – "Ataque dos Cães"



## SKINCARE: Faça uma boa rotina de cuidado de pele



Skincare é um termo que surgiu recentemente e começou a se popularizar por ser, em resumo, cuidados com a pele, em uma tradução direta do inglês. Os cuidados com a pele devem ser frequentes e personalizados para cada parte do dia. É necessário, portanto, ter uma rotina para a parte da manhã e para a parte da noite, com produtos específicos para cada etapa do dia.

### Passo a passo de uma rotina de skincare correta:

#### 1. Lave o rosto

Em primeiro lugar, limpe profundamente o rosto. Segundo a dermatologista, é fundamental usar um gel de limpeza adequado para o seu tipo de pele, suave e que respeite o seu pH fisiológico.

#### 2. Finalize a limpeza com uma água micelar

Para garantir um rosto totalmente limpo, faça uma dupla limpeza! Depois de lavar, passe um algodão embebido em solução micelar na face até remover completamente todas as impurezas.

#### 3. Hidratação é essencial

“Mesmo pele oleosas precisam de hidratação - mas para cada pele, existe um hidratante ideal!”, afirmou a Dr<sup>a</sup> Lilia. Depois de lavar o rosto, aplique um hidratante leve, como um sérum, em toda a face. “Especialmente na fase adulta a pele fica fragilizada e a hidratação é importante para restaurar a função barreira e para deixar a pele mais tolerante aos tratamentos”.

## Saiba como ter uma pele bronzeada de forma saudável e prática

O verão chegou e tá na hora de botar aquela corzinha bronzeada em dia! Antes de falarmos sobre as dicas mais inovadoras, não se esqueça de usar um bom protetor solar antes de se aventurar debaixo do sol.

Para bronzear com mais segurança, é importante tomar sol antes das 10 e depois das 16 horas, aplicando filtro solar adequado ao tipo de pele, para protegê-la dos raios solares que são nocivos para a pele.

Após a exposição solar, pode-se fazer uma esfoliação suave, 1 vez por semana, de forma a manter a pele macia e o bronzeado regular e uniforme.

A alimentação tem muita influência no bronzeado, porque contribui para a produção de melanina, que é um pigmento natural que dá cor à pele, deixando-a mais bronzeada.

Para isso, pode-se tomar um suco com 3 cenouras e 1 laranja, todos os dias, cerca de 3 semanas antes da exposição solar e durante o período de exposição ao sol e consumir alimentos ricos em betacaroteno e outros antioxidantes, como tomate, damasco, morango, pitanga ou manga, por exemplo, 2 a 3 vezes ao dia, pelo menos 7 dias antes da 1<sup>a</sup> exposição solar. Estes alimentos ajudam a combater os radicais livres, protegendo a pele do envelhecimento precoce.



## A importância de conhecer o próprio corpo



Uma parte essencial para cuidar da saúde da mulher é conhecer o próprio corpo. Dar atenção para si, com um cuidado especial, faz toda a diferença para ter mais bem-estar e resultados melhores.

Ficar de olho no organismo

permite identificar sinais que devem receber a atenção de um médico, por menores que sejam. Se você controla sua menstruação e sabe que ela está atrasada de uma forma atípica, pode marcar uma consulta com o ginecologista

para ver se está tudo bem.

Com o autoexame de mama, por exemplo, é possível identificar algum caroço ou protuberância entre uma mamografia e outra. Avaliar sintomas diversos, como dores de cabeça, mudanças

de humor ou flutuações no peso, é igualmente importante. Tudo isso permite que você busque ajuda de forma antecipada. Se houver alguma doença, o diagnóstico será precoce e as chances de cura serão maiores.

Inclusive, isso também é positivo do ponto de vista da sexualidade. Explorar seu corpo é o melhor modo de encontrar satisfação completa e, assim, ter uma vida sexual totalmente saudável.

A saúde da mulher não é representada apenas pela parte física. Também é necessário cuidar da saúde mental, especialmente diante de problemas psicológicos. Quadros como depressão, ansiedade e estresse têm que ser tratados corretamente para garantir bem-estar no cotidiano.

Fazer um check-up é indispensável para diagnosticar doenças de forma precoce e receber as orientações corretas. Ao menos uma vez por ano, é preciso realizar exames importantes, como a mamografia ou o papanicolau. A frequência pode ser menor, dependendo da idade, do histórico familiar e de outros fatores de risco.

## DICAS

# Essas são as 5 cores tendência para usar em 2022



### Glacier Lake

Um tom de azul-claro fresco como uma brisa gelada, o 'Glacier Lake' foi divulgado no segundo semestre do ano passado como uma das cores tendência de primavera 2022 pela Pantone. Uma tonalidade luminosa e fria, transmite um ar super elegante e calmo.



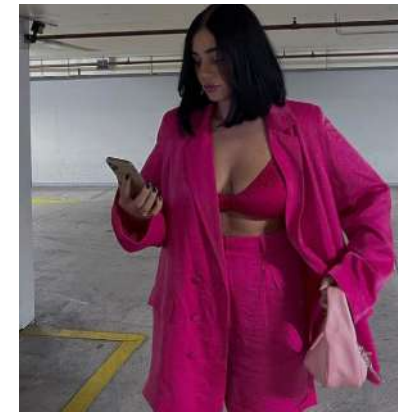
### Perfectly Pale

O 'Perfectly Pale' da Pantone, já se tornou uma das cores tendência queridinhas das celebridades. O tom de bege arenoso com um leve toque rosado fez sucesso nos red carpets do ano passado e promete dominar os looks das fashionistas em 2022.



### Very Peri

A cor do ano de 2022, segundo a Pantone, 'Very Peri', é um tom de azul arroxeadado super vibrante. O tom brilhante e super alegre, que instiga a criatividade, transmite um ar enérgico para as suas produções.



### Orchid Flower

No ano passado o 'Orchid Flower' já deu alguns indícios de que seria um grande sucesso. Eleita a cor do ano de 2022, segundo a empresa de previsão de tendências, WGSN, o tom de magenta intenso transmite uma vibe de positividade e esteve presente nos looks de muitas it girls durante os street style da temporada de verão.



### Emerald Green

Um dos tons que mais marcou o ano de 2021 foi o tom de verde folha aberto, que você provavelmente deve ter visto por aí. Já em 2022, o verde segue sendo uma das cores tendência, com um ar mais sóbrio, mas ainda assim super intenso. O 'Emerald Green', cor do ano de 2022 segundo a Etsy, é um verde que lembra a natureza mineral e preciosa, ideal para um look sofisticado e harmônico.

## 6 dicas fáceis de beleza e autocuidado



### Óleo de rícino

Forte aliado dos fios capilares, o óleo de rícino hidrata, combate as caspas e as indesejadas pontas du-

plas. Além disso, ele também pode ser usado nas sobrancelhas e cílios. Sua composição é repleta de antioxidantes, ômega 6 e 9 e vitamina

E, que são os grandes responsáveis pelos benefícios.

### Vaselina na sobrancelha

A vaselina é ótima para arrumar e hidratar os fios da sua sobrancelha. Ela possui capacidade de oclusão, auxiliando a pele contra evaporação de água em excesso, impedindo a desidratação.

### Chá verde para oleosidade

O chá verde, que auxilia os cabelos na retirada de sua oleosidade e os presenteia com muito brilho. Ele fornece melhorias à microcirculação periférica e automaticamente, normaliza a permeabilidade dos fios. É sempre bom ter um chá verde em casa!

### Pó compacto para durar

Após a primeira aplicação do seu

batom, aplique pó compacto para selar e, em seguida, passe novamente seu batom. Isso o ajudará a durar por mais tempo!

### Sombra cintilante para brilhar

Utilize, após a aplicação do seu batom, uma sombra cintilante na região. Pode ser em todo o lábio ou apenas no interior dele. Teste e confira o resultado!

### Babosa para quedas de cabelo

A babosa é utilizada para diversas finalidades nos cabelos. É perfeita para cabelos secos, ressecados, quimicamente tratados, com seborreia e até mesmo caspas. Ela possui nutrientes, minerais, enzimas e vitaminas que nutrem o couro cabeludo, fortalece os cabelos e, consequentemente, evita a queda capilar.

## 4 pincéis para aplicar base que você não sabia

Cada vez mais, vemos produtos multifuncionais, técnicas que descomplicam a make do dia a dia e truques que permitem que um item faça as vezes de outros - blush que vira batom,

iluminador que pode ser sombra, etc. Pensando nisso, decidimos investigar quais são os pincéis para aplicar base que você não sabia que poderiam ser usados para tal finalidade.

Temos os clássicos, que são kabuki e língua de gato, além da esponjinha, que surgiu há um tempo. Fora esses, temos mil e uma possibilidades com o chanfrado grande, cônico pequeno,

entre outros que te apresentamos abaixo. Agora que já sabe que não precisa se prender a um padrão, que tal repensar como você usa o que já está no seu nécessaire?

### Veja agora os 4 melhores pincéis para aplicar base:

#### Arredondado Pequeno



Eles são curtos, firmes e, ao mesmo tempo, leves. Adequados para aplicação de sombras esfumadas, os pincéis arredondados pequenos também funcionam para base, pois fazem uma boa correção de imperfeições e promovem agilidade no processo de construção da maquiagem, apesar do tamanho. Para quem curte uma cobertura bem feita, porém, natural, ele é uma boa opção!

#### Oval de Precisão



O oval faz um polimento lindo e rápido no rosto. Para quem curte um acabamento leve, mas que pode ser construído e evoluir para uma cobertura mais alta, esse é um dos pincéis para aplicar a base ideal.

#### Chanfrado Grande



Este é um dos pincéis para aplicar base perfeitos para deixar o produto uniforme na pele e, ao mesmo tempo, suave, sem peso. É possível encontrá-lo em versões sintéticas, naturais e duo fiber, que é quando tem a mistura dos dois tipos de cerdas. É uma ferramenta criada para aplicar produtos soltos de forma geral, mas caso você tenha uma base ultra leve ou em pó, pode ter certeza que terá um resultado maravilhoso!

#### Kabuki



O kabuki é bem conhecido, mas o que poucos sabem é que existem variações de tamanho do pincel. Eles são firmes, também podem ser encontrados em versões duo fiber ou sintética e são ideais para bases cremosas ou mais líquidas, sendo de cobertura média ou alta. O kabuki deixa a pele viçosa, com aspecto de bem finalizada e um iluminado lindíssimo.



## 3 receitas com berinjela fáceis para uma refeição diferente

### Pizza de Berinjela light



#### Ingredientes

- 1 berinjela em rodelas grossas
- Sal e azeite a gosto
- 250g de queijo branco ralado
- 1 xícara (chá) de tomate pelado picado
- 200g de tomates-cerejas cortados ao meio
- Orégano e folhas de manjeriço para decorar

#### Modo de Preparo

Coloque as fatias de berinjela em uma fôrma, polvilhe com sal e regue com um pouco de azeite.

### Tapioca de berinjela



#### Ingredientes

- 16 colheres (sopa) de goma hidratada de tapioca

#### Recheio

- 1 cebola picada
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 2 berinjelas em cubos
- Sal e orégano a gosto
- 2 xícaras (chá) de alface crespa picada

#### Modo de preparo

Para o recheio, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola e o pimentão por 3 minutos. Adicione a berinjela, tempere com sal, orégano e refogue até dourar. Desligue e deixe esfriar.

Para a tapioca, polvilhe 4 colheres (sopa) da goma em uma frigideira antiaderente média, cobrindo todo o fundo. Leve ao fogo baixo por 3 minutos e vire a massa, deixando mais 3 minutos. Proceda da mesma forma com o restante da tapioca. Divida o recheio de berinjela e a alface entre as tapiocas e dobre ao meio. Sirva em seguida.

### Fritada de Berinjela



#### Ingredientes

- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 1 colher (café) de fermento em pó
- Sal a gosto
- Azeite para untar e regar
- 200g de queijo muçarela em cubos

#### Recheio

- 1/2 pimentão amarelo em tiras
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola roxa em tiras
- 2 tomates picados
- 1 berinjela em tiras
- Sal e cheiro-verde picado a gosto

#### Modo de preparo

Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite o pimentão e a cebola por 2 minutos. Adicione a berinjela, o tomate, sal, cheiro-verde e refogue por 5 minutos. Desligue e reserve.

Em uma tigela, bata os ovos, a maisena, o fermento e sal até ficar espumoso. Despeje metade em uma frigideira untada e espalhe metade do refogado e da muçarela por cima.

Regue com azeite e leve ao fogo baixo até firmar. Retire e repita o procedimento com o restante dos ingredientes. Sirva em seguida.

## Aprenda a fazer Pretzels de um jeito simples



#### Ingredientes

- 1 1/2 xícara de água (354 ml);
- 1 1/4 colher (chá) de fermento seco ativo;
- 2 colheres (chá) de açúcar mascavo (8 g);
- 1 colher (chá) de sal (6 g);
- 4 xícaras de farinha de trigo (480 g);
- 1/4 de xícara de bicarbonato de sódio (58 g);
- 1/2 xícara de manteiga derretida (113 g).

#### Pretzel salgado

Sal grosso.

#### Pretzel com açúcar e canela

- 1/4 xícara de açúcar branco;
- 1 colher (chá) de canela.

#### Pretzel temperado

- 1 colher (chá) de alho desidratado;
- 1 colher (chá) de cebola desidratada picada;
- 1 colher (chá) de sementes de gergelim;
- 1 colher (chá) de sementes de papoula;
- sal a gosto.

#### Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a uma temperatura de 230 °C. Prepare as assadeiras cobrindo cada uma com papel manteiga. Reserve.

2. Acrescente o açúcar mascavo na água e polvilhe o fermento por cima. Misture delicadamente para incorporar, em seguida, reserve e deixe crescer por 3-4 minutos.

3. Adicione a farinha e o sal na batedeira. Encaixe a pá plana e acione a batedeira na velocidade 4. Com ela em funcionamento, despeje a água com o fermento na tigela. Misture por 4-5 minutos ou até que esteja homogênea e repuxe contra as laterais da tigela.

4. Pulverize uma tigela grande de vidro com um pouco de óleo spray. Remova a massa da batedeira, forme uma bola lisa e coloque na tigela de vidro. Envolve a massa com filme plástico bem apertado e deixe crescer por 30 minutos.

5. Pulverize levemente a sua bancada com óleo spray. Retire a massa da tigela e corte em oito pedaços iguais. Manuseie um pedaço por vez.

6. Enrole cada pedaço da massa para formar uma tira longa. Se a massa encolher quando você estiver enrolando, simplesmente deixe a tira descansar ao enrolar parcialmente o resto dos pedaços. Em seguida, recomece com a primeira tira e continue enrolando até que cada tira esteja com cerca de 55-60 cm de comprimento.

7. Depois que estiverem prontas, disponha uma de frente para você. Segure uma extremidade em cada mão e torça a massa duas vezes.

Pressione as extremidades nas laterais para fazer o formato tradicional do pretzel. Coloque-os na assadeira previamente arranjada e prepare a água com o bicarbonato de sódio.

8. Ferva 4 xícaras de água. Desligue o fogo e, em seguida, acrescente o bicarbonato de sódio e misture bem.

9. Mergulhe delicadamente 2-3 pretzels na água com bicarbonato de sódio. Deixe os pretzels por 30 segundos e, depois, use uma escumadeira grande para retirar cada pretzel da água.

10. Deixe o excesso de água escorrer e coloque os pretzels de volta na(s) assadeira(s) já preparada(s). Repita essa etapa com os pretzels restantes. Pincele-os com a mistura de ovos.

11. Se você estiver fazendo os pretzels salgados, jogue as coberturas por cima após pincelar os ovos e antes de assar. Se estiver fazendo pretzels com açúcar e canela, somente pincelar os ovos antes de assar.

12. Asse os pretzels por 10-12 minutos ou até que fiquem bem dourados. Retire-os imediatamente do forno e pincele generosamente manteiga em todos os lados. Se estiver fazendo pretzels com açúcar e canela, coloque o pretzel amanteigado na mistura com canela e açúcar e vire-o até que esteja completamente coberto. Sirva logo depois que retirar do forno.