



## Transição capilar: como começar e qual a duração

Já faz alguns anos que o mundo da beleza fala sobre a transição capilar e, cada vez mais, ela faz parte da realidade das mulheres do nosso país. O processo de aceitação da curvatura natural dos fios vem acompanhado de várias dúvidas e medos, mas também de uma liber-

dade enorme em, finalmente, ver a sua versão mais natural.

Basicamente, a transição capilar consiste em abandonar as químicas de alisamento e deixar que o cabelo cresça naturalmente, logo, é necessário paciência, já que você terá duas texturas diferentes de fios - a sua

raiz natural e o comprimento liso. Para deixar os seus dias mais fáceis, e acabar de vez com todas suas dúvidas, reunimos algumas dicas que irão te dar força e ânimo para viver esse processo. Uma coisa nós garantimos, a alegria de ver seus fios naturais compensa cada momento.

### Como começar a transição capilar

O primeiro passo para começar a transição capilar é estar pronta para lidar com o processo e a fase de duas texturas, afinal, haverá uma mudança na sua aparência e serão necessários alguns cuidados com o cabelo. Decisão tomada, é hora de investir e pôr em prática a rotina de cuidados. O primeiro deles é garantir que seu couro cabeludo esteja sempre limpo, para isso, invista em produtos específicos para o seu tipo de fio natural, eles irão promover a higienização correta e ainda hidratar, garantindo que seu cabelo cresça de maneira forte e saudável.

Outro ponto importante a ser seguido quando você começa a transição capilar, é evitar o uso de ferramentas de calor - os famosos secador e prancha - e não prender o cabelo constantemente, pois tudo isso irá atrapalhar o desenvolvimento e o crescimento dos seus novos cachos. Mas isso não é um regra, se escovar o seu cabelo torna o processo mais fácil de ser vivido, só tenha o cuidado em utilizar um protetor térmico e não passar a chapinha várias vezes na semana ou na mesma mecha, pois isso irá influenciar na saúde e no formato do seu cabelo.



Foto: Zoë Foster (Reprodução/Instagram)

### Quanto tempo dura

Uma das dúvidas mais comuns é a de quanto tempo dura a transição capilar, mas a verdade é que o processo é único e individual, cada pessoa e cabelo terá uma duração específica. A transição só irá finalizar no momento em que você cortar todas as pontas lisas do seu cabelo e isso irá depender de quando você irá se sentir pronta para ir até o salão.

Há quem deixe o cabelo crescer por apenas alguns meses e já logo realiza o big chop - corte que elimina toda a química do cabelo -, enquanto outras preferem esperar que o cabelo atinja um certo comprimento para, aí sim, cortar.

### Tem como ser mais rápida?

Infelizmente não tem como garantir que a transição capilar será mais rápida, mas existem algumas formas de tornar o processo mais eficiente e fácil de lidar, seja cuidando dos fios ou investindo em acessórios. Além de realizar a rotina de cuidados - quem sabe até não apostar no cronograma capilar? - e evitar as ferramentas de calor, você pode ter uma atenção especial com a sua alimentação durante o processo.

Garantir a ingestão de vitaminas, minerais e água irá influenciar diretamente na saúde e força dos nossos fios, fazendo com que eles cresçam mais fortes e saudáveis. Além disso, vale combinar produtos que realizam um cuidado com o couro cabeludo, afinal, quando a área está bem cuidada, temos um ótimo resultado no crescimento do cabelo. Você pode investir em esfoliantes para a área, mas também em escovas massageadoras, que irão estimular a circulação sanguínea na região.

Esses cuidados podem vir acompanhados de um corte periódico, pois assim você irá eliminar as pontas aos poucos e dar força para o crescimento do cabelo. Outra forma de deixar o processo mais leve é investir nas box braids e nos acessórios, assim, você terá o cabelo sempre arrumado, sem ter que lidar com as diferentes texturas.

Para te ajudar durante o processo, selecionamos alguns produtos para cabelo crespo e cacheado que irão deixar seus fios lindos e saudáveis.

## Como aprender a diferenciar fome verdadeira da fome emocional?

O conceito de comer intuitivamente vem crescendo entre os nutricionistas e médicos ao redor do mundo. Desenvolvido por Evelyn Tribole e Elyse Resch, a teoria fala que devemos comer a partir das sensações físicas em nosso próprio corpo, sabendo diferenciar os sentidos físicos, como o da fome, dos emocionais, como a ansiedade ou até o tédio. Sabe quando você está em casa, sem fazer nada, e tem vontade de comer algo? Ou quando está triste e quer mergulhar em um pote de sorvete ou uma barra de chocolate? Isso nada mais é do que uma fome emocional.

A comida é um mecanismo de enfrentamento comum para muitas situações e sensações, incluindo o tédio. O que ela nos oferece de imediato é a dopamina, a substância química do bem-estar em nossos cérebros, e é, normalmente, quando estamos com ausência de dopamina que partimos para a comida como uma forma de fuga, e não de nutrição.

### Como diferenciar a fome emocional da fome física?

Diferenciar a fome emocional da física é mais simples do que parece. Basta atender às necessidades fisiológicas da fome. É claro que nunca vamos nos desprender completamente do apego emocional com a comida. É completamente comum querermos comer algo gostoso mesmo sem fome e isso não é um problema, o problema é quando isso se torna recorrente.

Para diferenciar, siga seus sinais internos. A fome é notada a partir de sinais físicos, biológicos e

gastrointestinais, como quando a barriga ronca, por exemplo. Também é importante prestar atenção nos sinais de saciedade. A partir do momento que se sentir satisfeita, é hora de parar de comer e não se deixar continuar por uma angústia ou ansiedade. É claro que há dias em que se come mais e em outros menos, mas é importante saber identificar as mensagens que nosso corpo envia, e não se deixar levar por sensações emocionais - pelo menos, não com frequência.

Outro ponto importante relacionado à fome emocional é que, na maioria das vezes, ela não é saciada com uma refeição ou um snack nutritivo. A fome física normalmente se resolve depois de comer uma refeição equilibrada e nutritiva, já a fome emocional não. Na verdade, é comum procurarmos por "besteiras" nesse momento, como um chocolate, um salgadinho, uma bolacha, um sorvete e por aí vai. Ela sempre vai parecer insaciável, porque nos proporciona uma dose de prazer de curta duração e continuamos buscando isso incessantemente.

Uma boa dica quando se está com dificuldades de diferenciar a fome emocional da física, é se perguntar: eu ficaria saciada com um prato de comida nutritiva? Se a resposta for não, desconfie das suas sensações.

É claro que é mais fácil falar do que fazer. Tudo que envolve alimentação e relação com a comida é muito delicado e complexo. Não tem problema exagerar e comer alguma coisa gostosa e não-saudável às vezes, ou devorar uma



barra de chocolate inteira depois de terminar um relacionamento. O importante é que isso não vire uma regra e sim seja uma exceção. Com as informações corretas,

acompanhamento profissional e especializado, e atenção aos sinais pode-se evitar problemas futuros e garantir uma vida saudável, física e emocionalmente.

# DICAS

## 6 ideias de penteados para cabelos cacheados curtos

Sabemos que encontrar o penteado certo para um evento especial não é uma tarefa fácil. Dar o match perfeito do cabelo com o look é uma missão que envolve algumas pesquisas por inspirações, e não é diferente quando falamos dos penteados para cabelos cacheados curtos. Se de um lado os fios longos valorizam o comprimento nos penteados, os cabelos curtos precisam, então, encontrar maneiras de valorizar o formato dos cachos. Por isso, hoje, reunimos 6 inspirações de penteados para cabelos cacheados curtos que vão garantir que você arrase em qualquer ocasião especial, seja em um casamento ou em uma formatura.



Foto: Angela Onuoha (Reprodução/Instagram)

### Meio preso

Um dos penteados para cabelos cacheados curtos é prender apenas a parte da frente, deixando o restante dos fios soltos e naturais. Vale investir em tranças e acessórios, como anéis delicados, que vão acrescentar um charme a mais.



Foto: @hairandmakeupbysteph (Reprodução/Instagram)

### Rabo de cavalo simples

Um rabo de cavalo baixo e bem soltinho pode ser uma ideia de penteado para cabelo curto simples sem erro. Junte os fios em um rabo não muito alto e prenda de forma mais fofa, sem puxar muito o cabelo. Não esqueça de deixar alguns fios soltos na frente, trazendo delicadeza para o visual, além de escolher um acessório pequeno para dar o toque final.

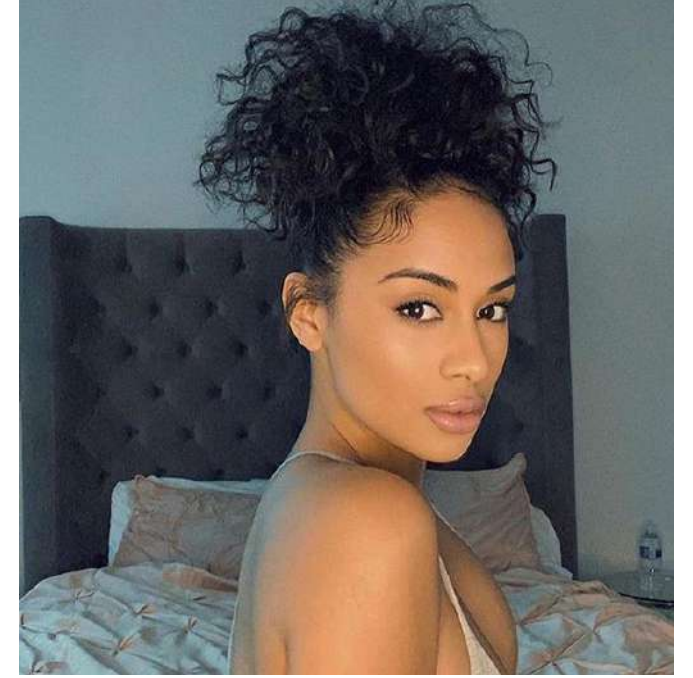


Foto: Curly Beauties (Reprodução/Instagram)

### Coque alto

Outra ideia de penteado para cabelos cacheados curtos é prender os fios em um coque alto. Deixe a frente do cabelo bem esticada e, com a ajuda de uma pomada fixadora, faça alguns baby hair. Depois é só prender o restante dos fios em um coque alto e volumoso.



Foto: @leleltny (Reprodução/Instagram)

### Acessórios

Já para aquelas que tem um cabelo cacheado super curto, aposte em acessórios para criar um penteado único e elegante. Invista em uma tiara com brilhos e pérolas, prendendo apenas alguns fios, criando assim um pequeno volume na frente.



Foto: @olivialabio (Reprodução/Instagram)

### Rabo de cavalo alto

O rabo de cavalo alto é outro penteado para cabelos cacheados curtos elegante e simples. Assim como no coque, deixe a parte da frente bem presa e prenda o restante dos fios em um rabo alto e bem firme.

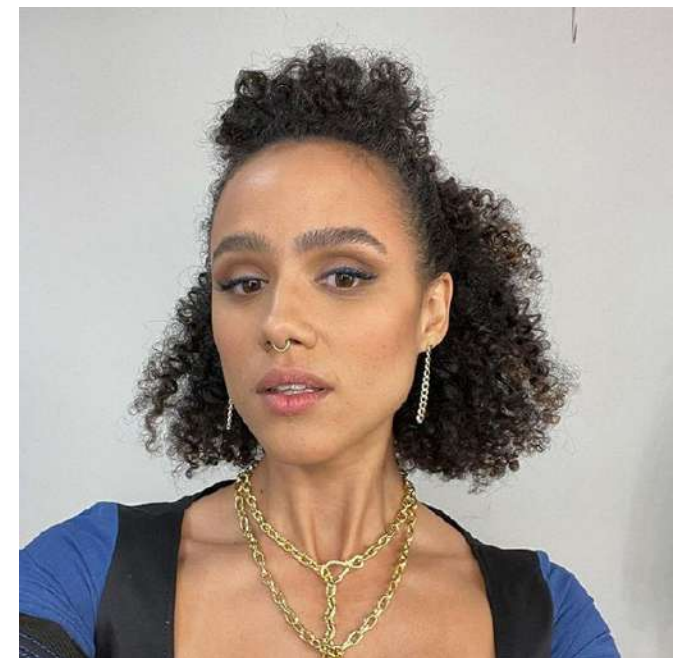


Foto: Nathalie Emmanuel (Reprodução/Instagram)

### Volume

Para quem quer investir em um penteado meio solto, prender a franja para trás criando um pequeno volume pode ser uma escolha sem erro.

## Esse é o próximo corte de cabelo tendência

Você já ouviu falar sobre o Sachel? É o mais novo corte de cabelo tendência, que mistura os fios repicados e o estilo em camadas. O termo, que está bombando agora entre as tendências de beleza, tem origem na língua inglesa: é uma mistura entre o nome Rachel - sim, a personagem da série Friends - e o shag hair ou shaggy hair.

O novo corte de cabelo tendência já está roubando a cena e se tornando uma aposta entre as famosas, por isso, hoje trouxemos algumas inspirações para você aderir ao Sachel. Ficou curiosa? Então vem com a gente que vamos te contar tudo:

Talvez você não esteja ligando o nome ao corte, mas certamente sabe o que é o shaggy hair, pois ele voltou aos holofotes recentemente, quando Miley Cyrus, Suki Waterhouse e Billie Eilish aderiram à tendência em 2022. Sua principal característica é deixar despojados, irregulares e com movimento.

Já o famoso corte Rachel tem vivido um enorme comeback, graças à geração Z que redescobriu os anos 90 e o estilo da personagem do clás-

sico seriado. O Sachel une estes dois cortes, em resumo, ele conta com o comprimento na altura da clavícula, diversas camadas e a franja na altura do queixo.

Se você já usa o shag, este pode ser um momento perfeito para misturar com o corte da personagem Rachel e seguir com o mais novo cabelo tendência. Então, que tal manter o comprimento com diversas camadas e cortar as mechas da franja na altura do queixo?

Além de super atual e um tanto quanto rebelde, este corte de cabelo tendência é super cool e diversas famosas já aderiram. Para manter os fios estilizados, cheios e com mais movimento, você pode apostar em uma mousse capilar ou em um spray de volume, podendo usar os dois juntos ou separados.

O corte Rachel voltou cheio de nostalgia dos anos 90, principalmente a que sentimos em relação aos looks e aos penteados da personagem, graças à geração Z e celebridades como Hailey Bieber e Kaia Gerber. Os fios com comprimento na clavícula são divididos em camadas, e as



mechas que enquadram o rosto ficam em uma altura próxima ao queixo.

"O Sachel é o corte em que o shag encontra o Rachel" explica Syd

Hayes, embaixadora da BaByliss. O estilo tem a rebeldia relaxada do shag, com a aparência suave de col-girl do Rachel.

# Dicas Gastronômicas

## Quer um almoço prático? Veja essas 5 receitas de uma panela só

### Frittata de batata com abobrinha

#### Ingredientes:

- 3 batatas pré-cozidas raladas
- 1 abobrinha pequena ralada
- 4 ovos
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 100g de queijo muçarela ralado
- 100g de presunto ralado
- 1 colher (café) de fermento em pó
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- Azeite para untar

#### Modo de preparo:

Em uma tigela, misture a batata, a abobrinha, o ovo batidos, a cebola, o alho, a muçarela, o presunto, o fermento, sal e cheiro-verde. Despeje metade da mistura em uma frigideira untada, tampe e leve ao fogo baixo, sem mexer, até firmar e dourar dos dois lados, virando na metade do tempo. Retire e repita o procedimento com a mistura restante. Pronto, agora é só servir!



### Macarrão de panela de pressão

#### Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de bacon em cubos pequenos
- 2 xícaras (chá) de carne moída
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- 1/2 pacote de massa tipo parafuso
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 caixa de molho de tomate pronto (520g)
- 2 xícaras (chá) de creme de leite fresco
- 2 xícaras (chá) de água fria
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

#### Modo de preparo:

Em uma panela de pressão grande, em fogo médio, frite o bacon até soltar toda a gordura. Coloque a carne moída e frite até dourar. Tempere com sal e pimenta. Desligue a panela e adicione a massa, o caldo de galinha, o molho de tomate, o creme de leite e a água. Tampe a panela, abaixe o fogo e cozinhe por 5 minutos após iniciada a pressão. Abra a panela, acerte o sal se necessário, deixe descansar 5 minutos e sirva em seguida polvilhado com parmesão.



### Carne de panela na pressão

#### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1,5 kg de coxão duro em cubos médios
- 2 cebolas cortadas em 4 partes
- 1 colher (sopa) de alho picado
- 6 tomates cortados em 4 partes
- 2 cubos de caldo de costela
- 1 lata de cerveja
- 1,5 kg de batata em pedaços grandes
- 4 cenouras cortadas em rodela
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de salsa picada

#### Modo de preparo:

Em uma panela de pressão grande, em fogo alto, aqueça o óleo e frite a carne até dourar. Adicione a cebola, o alho e o tomate e frite por mais 3 minutos. Acrescente o caldo de costela e a cerveja. Tampe, diminua o fogo para baixo e cozinhe por 15 minutos após iniciada a pressão.

Abra a panela e coloque a batata e a cenoura. Tampe e cozinhe por mais 5 minutos. Tire a tampa novamente e tempere com sal e pimenta. Se a batata não estiver macia, deixe cozinhar destampada. Transfira para uma travessa e polvilhe com a salsa antes de servir.



### Vaca atolada

#### Ingredientes:

- 1,5 kg de costela bovina em pedaços
- 4 dentes de alho picados
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 cebolas picadas
- 4 tomates picados
- 2 cubos de caldo de carne
- 1 kg de mandioca em pedaços

#### Modo de preparo:

Tempere a costela com o alho, sal e pimenta. Aqueça uma panela de pressão com o óleo, em fogo alto, e frite a carne até dourar. Junte a cebola, o tomate, o caldo de carne e refogue por 5 minutos. Cubra com água, tampe e cozinhe por 25 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela.

Adicione a mandioca, cubra com mais água, se necessário, tampe e cozinhe por mais 25 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Volte a panela ao fogo médio, tempere com sal, pimenta e cozinhe até a costela e a mandioca amaciarem. Transfira para uma travessa e sirva polvilhado com cheiro-verde.

