



## Vitamina D: uma aliada da sua saúde



A vitamina D é um importante hormônio para o corpo humano. Presente em diversas situações, ela regula a concentração de cálcio e fósforo, ajuda a fortalecer ossos e dentes e melhora o sistema imunológico, auxiliando inclusive na prevenção de doenças crônicas, como diabetes, obesidade e hipertensão arterial.

De acordo com o Dr. Daniel Lerario, clínico geral e endocrinologista, mestre e doutor pela Escola Paulista de Medicina, o nosso organismo produz a vitamina D sob a forma de vitamina D3 (colecalciferol), mas para que isso aconteça, é preciso que haja exposição da pele à luz solar.

“É possível obter esta vitamina por meio do consumo de alimentos como peixes e frutos do mar, ovo, leite e derivados, além de suplementos. Outra forma é o consumo da vitamina D2 (ergocalciferol), presente em suplementos, alimentos fortificados e alguns vegetais e fungos”.

A deficiência de vitamina D em longo prazo, explica o especialista, pode trazer diversos riscos à saúde, como gripes, resfriados e infecções.

“Em casos mais extremos, poderá levar a aumento da pressão arterial, bem como predispor à intolerância à glicose e alterações na secreção de insulina, aumentando as chances de desenvolvimento de diabetes tipo 2. Também pode estar associada a alterações ósseas, como a osteomalácia ou a osteoporose, nos adultos, e raquitismo, nas crianças”.

Por este motivo, avalia, é importante que a avaliação dos níveis de vitamina D esteja presente no check up de rotina, e que o médico possa orientar em caso de níveis abaixo dos recomendados. Em alguns casos, alerta o Dr. Daniel, pode ser indicada a suplementação até que os níveis adequados sejam atingidos.

### Benefícios da vitamina D

- **Ossos e dentes:** promove o fortalecimento pois promove o aumento da absorção de cálcio e fósforo no intestino, facilitando a entrada de minerais essenciais para a formação dos ossos

- **Diabetes:** atua na manutenção da saúde do pâncreas, que é o órgão responsável pela produção de insulina. Este hormônio regula os níveis de glicose no sangue, prevenindo a doença

- **Sistema imunológico:** com o fortalecimento da imunidade, previne o surgimento de doenças, como gripes e resfriados, bem como ajudando na prevenção e combate de doenças autoimunes, como psoríase, artrite reumatoide, doença inflamatória intestinal e lúpus

- **Saúde cardiovascular:** previne o surgimento de hipertensão arterial, assim como infarto, derrame e outras doenças cardíacas

- **Fortalecimento muscular:** participa do processo de formação dos músculos, promovendo ganho de massa muscular, prevenindo quedas, especialmente importantes entre os idosos

### Principais fonte da vitamina D

Para que a vitamina D3 seja obtida e mantida pelo organismo, uma orientação do Dr. Daniel Lerario é que haja exposição da pele à luz solar, mais especificamente aos raios ultravioletas B (UVB) do sol.

“Bastam 15 minutos, de 2 a 3 vezes por semana, no caso de pessoas de peles claras, ou de 30 minutos a 1 hora, no caso de pessoas de peles mais escuras, sem o uso de protetor solar em ao menos alguma região do corpo, como por exemplo nos braços e/ou pernas”.

O especialista alerta que as regiões mais sensíveis, como o rosto, estejam sempre protegidas.

“Em alguns casos, a necessidade de vitamina D pode ser maior do que os níveis normalmente indicados, para prevenir ou tratar alguma condição relacionada à baixa ingestão, aumento das necessidades ou dificuldade de absorção dessa vitamina”.

### Seguem alguns exemplos:

- Doença de Crohn
- Doença Celíaca
- Raquitismo e Osteomalácia
- Osteoporose
- Psoríase

Atenção: em caso da necessidade de suplementação, a dose e a duração podem variar conforme cada caso, estado de saúde do paciente e os níveis de vitamina D apontados no exame de sangue. Somente um médico poderá orientar sobre esta dosagem. É importante seguir corretamente a orientação de um especialista, pois assim como a falta de vitamina D, também o excesso poderá ser prejudicial à saúde.

## 8 costumes que podem causar frizz nos cabelos

Sabe aquele cabelo arrepiado no topo da sua cabeça? Ele se chama frizz! E está presente em qualquer tipo de cabelo, podendo ser um fio novo ou um quebrado. Se for a primeira opção, logo ele se ajeita, mas, se for a segunda, você está fazendo algo de errado. De acordo com a cabeleireira Janny Mota, existem vários costumes que podem vir a causar frizz nos cabelos e não é impossível evitá-los.

“Nenhuma mulher gosta desses fios arrepiados, porque eles acabam dando um efeito de cabelo mal penteado, e às vezes cometemos pequenos errinhos que provocam o frizz, mas não é algo impossível de consertar”, explica Janny. A cabeleireira separou algumas dicas do que pode estar causando o frizz, confere só!

1. Secar o cabelo com a toalha de maneira errada:

Torcer ou esfregar os fios é um hábito muito comum, mas que os faz quebrar com muita facilidade. A ideia é que apenas pressione os fios para tirar a umidade. E procure usar toalhas de microfibra

2. Água quente:

Lavar o cabelo com água quente pode ser um dos maiores erros e, também, causadores de frizz. Isso porque ela resseca, embaraça e causa oleosidade nos fios, fazendo com que eles fiquem mais quebradiços.

3. Secador sem bico:

Muitas, muitas mesmo, pessoas usam o secador de cabelo de maneira errada. O bico do aparelho é essencial, porque vai direcionar o jato de ar e evitar que o cabelo se espalhe. Lembrando que é muito importante o uso do protetor térmico antes de usar, para evitar queimar os fios.

4. Usar muita química:

Alisamentos, descoloração e qualquer processo químico ressecam e danificam os fios, por isso o ideal é evitar fazê-los com frequência. E, ao serem feitos, manter a hidratação e os cuidados redobrados.

5. Passar a mão:

Um hábito muito comum, mas que faz com que gere atrito, contribuindo para que o frizz apareça. É prejudicial, principalmente, para quem tem ca-



belos ondulados, crespos e cacheados.

6. O clima:

Quando o tempo está muito úmido e os fios secos se unem com partículas de água, isso faz com que o cabelo fique com frizz, mas o contrário também acontece, quando o clima está muito seco os fios se arrepiam procurando a umidade.

7. Ressecamento:

Quando o cabelo não está hidratado o suficiente, esse ressecamento faz com que os fios fiquem cheios de frizz.

8. Atrito:

Uma das minhas maiores dicas é usar a toquinha de cetim para dormir. Porque o atrito com o travesseiro durante a noite faz com que os cabelos acordem cheios de frizz.

# 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.

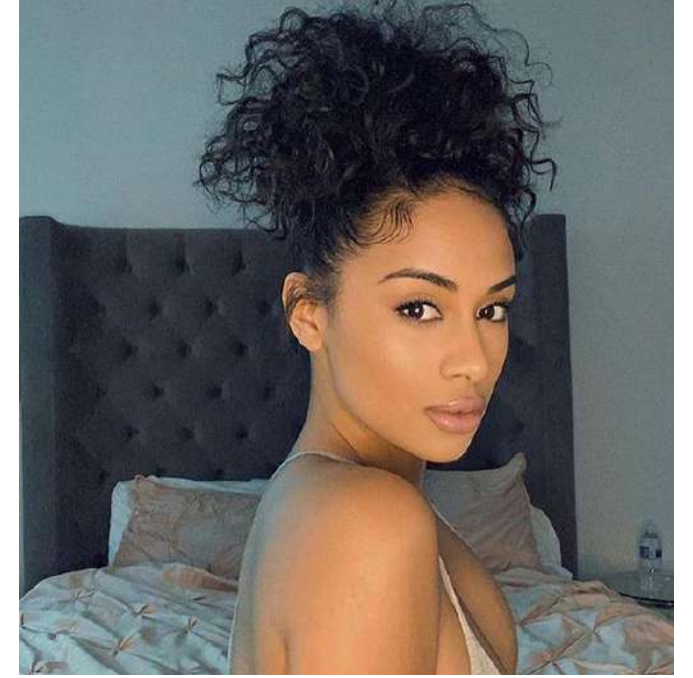


Foto: Curly Beauties (Reprodução/Instagram)

### 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.

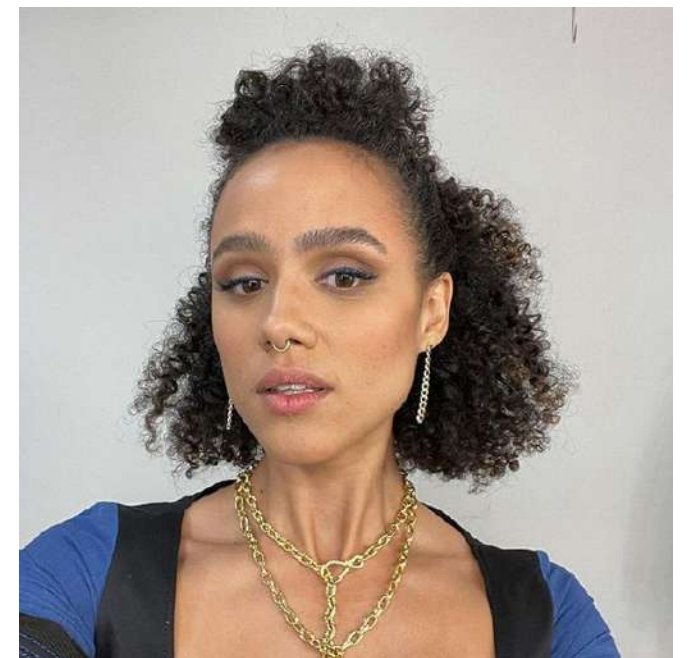


Foto: Nathalie Emmanuel (Reprodução/Instagram)

### 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 cool-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.

