

MULHER



Baixe o App

Grupo O Regional

13 de Agosto de 2021

Internados com covid, Glória Menezes e Tarcísio Meira apresentam melhora de saúde

5 ingredientes para adicionar na sua água e melhorar a saúde

5 vitaminas para unhas fracas e queda de cabelo

5 jeitos de tirar a maquiagem sem agredir sua pele

As cores neon estão voltando com tudo no mundo da beleza

6 receitas diferenciadas de carne de panela

Torta de limão super fácil

Acompanhe todas as terças feiras edição online e as sextas feiras edição impressa/online as principais notícias, matérias e acontecimentos da região

REGIONAL

Circulação em 15 cidades

Amparo - Artur Nogueira - Conchal - Cosmópolis
Engenheiro Coelho - Espírito Santo do Pinhal
Estiva Gerbi - Holambra - Itapira - Jaguariúna
Mogi Guaçu - Mogi Mirim - Paulínia - Pedreira
Santo Antônio de Posse

Whatsapp: 19 9 9685 4255 - 9 9772 0540
Email: comercial@jornaloregional.net

Internados com covid, Glória Menezes e Tarcísio Meira apresentam melhora de saúde



Glória Menezes apresentou melhora no quadro de saúde e deve ter alta do Hospital Albert Einstein em breve. A atriz já conversa com a família e segue bem. Tarcísio Meira ainda está intubado na UTI, mas tem quadro estável e não precisou de hemodiálise

Glória Menezes, de 86 anos, está com boa resposta ao tratamento contra a Covid-19. Internada desde sexta-feira (06), no mesmo hospital em que o marido, Tarcísio Meira, está intubado, a atriz já conversa com a família e deve ter alta nos próximos dias, de acordo com “O Globo”. Um dos assessores da artista afirmou que “Segundo os médicos, ela já está perto de receber alta”.

Glória Menezes está internada em quarto privativo do Hospital Albert Einstein e já conversa com os médicos e com a família. Ela deu entrada no Hospital, visivelmente cansada, com o marido, Tarcísio Meira, e os dois rapidamente foram internados, ao serem diagnosticados com a Covid-19. Tarcísio Meira, de 85 anos, segue intubado na UTI, “para melhor conforto no tratamento”, de acordo com comunicado liberado à imprensa.

TARCÍSIO MEIRA ESTÁ COM SAÚDE EVOLUINDO BEM, DIZEM MÉDICOS

O assessor do casal contou ao “Globo” que Tarcísio também “está evoluindo muito bem, e os médicos estão muito esperançosos”. Neste domingo (08), a equipe médica descartou a necessidade de realizar uma hemodiálise no ator. O tratamento costuma ser adotado nos casos mais graves da doença, como foi o caso de Nicette Bruno, que não sobreviveu ao covid e faleceu no ano passado, levando sua filha a iniciar corrente de oração pelo casal veterano da Globo, cujo contrato terminou no mesmo ano.

Tarcísio Meira e Glória Menezes são casados há quase 60 anos e já haviam tomado as duas doses da vacina, sendo

a primeira em fevereiro, e a segunda em março deste ano. Eles são pais do ator Tarcísio Filho, e Glória é mãe de João Paulo e Maria Amélia, de seu primeiro casamento.

NORA DE TARCÍSIO MEIRA E GLÓRIA MENEZES FALA DE COMO CASAL CONTRAIU COVID: ‘DESCUIDO’

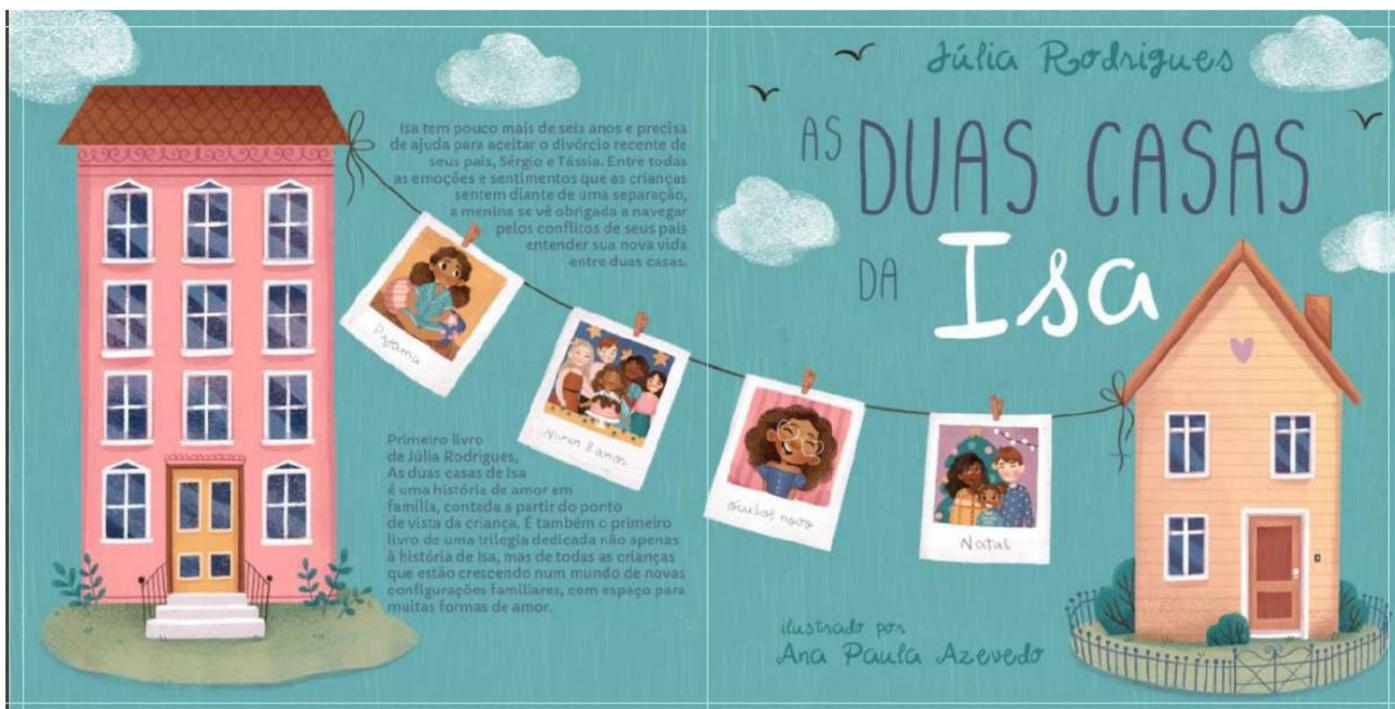
Mocita Fagundes, mulher de Tarcísio Filho, revelou que o casal estava isolado durante todo o período de pandemia, em um sítio no interior de São Paulo. A fotógrafa disse que se contaminaram no que classificou como um “descuido”. “Por enquanto, peço que se unam a nós nessa corrente de orações e energias positivas. Não vou ficar me alongando e nem dando boletins médicos”, escreveu Mocita, em post do Instagram.



Roteirista Julia Rodrigues homenageia o avô Nelson Rodrigues com lançamento de livro



A roteirista Júlia Rodrigues, neta de Nelson Rodrigues, lança dia 23 de agosto, no aniversário do avô, seu primeiro livro infantil “As duas casas da Isa”, que conta uma história de amor pós divórcio. Júlia também é uma das roteiristas de “Meu destino é pecar”, de Nelson Rodrigues, que vai virar uma série para TV com direção de Ulysses Cruz e que tem como chefe a roteirista Mara Carvalho. Julia também é uma das fundadoras do podcast Maternizando, junto com a atriz Letícia Tomazella.



Whindersson Nunes ganha declaração por Dia dos Pais e carta do filho emociona a web



rando quando ela te contou que estava grávida. Lembro de você passando creme na barriga dela, e dizendo o quanto ela estava linda com aquela barriguinha que estava aparecendo”, iniciou.

“Você lembra da primeira vez que mexi na sua mão? Você estava triste naquele dia, e eu mexi pra você saber que independente de onde eu estiver, eu vou pra sempre te amar e te querer sorrindo”, avisou na mensagem. E questionou: “Você lembra no dia do parto, o quão mágico foi?”.

A felicitação pela data emocionou ao relatar as expectativas do casal em relação ao bebê, que assim que nasceu ganhou uma música do papai famoso. “Sei que não estou nos braços de vocês, sei que minha falta dói e arde o peito. Sei que vocês dois sonhavam em saber se eu ia gostar de jogar bola, ou se eu ia ser engraçado e super talentoso como o papai”, contou.

“Nesse seu primeiro dia dos pais, quero te dizer que daqui de cima eu olho por você. A mamãe me disse, ainda na barriga, que não poderia ter escolhido um pai melhor pra mim, tão dedicado, tão puro de coração, tão amoroso... Feliz dia dos pais, Papai incrível! Eu e a mamãe amamos você”, finalizou.

Whindersson Nunes ganhou uma surpresa da noiva, Maria Lina, em seu primeiro Dia dos Pais após o nascimento do filho, João Miguel, que morreu algumas horas após o parto prematuro. Em sua rede social, a estudante de Engenharia escreveu para o humorista uma carta, como se tivesse sido redigida pelo filho do casal. “Papai, sei que fui muito esperado. Lembro de você falando comigo na barriga da mamãe, lembro de você cho-

5 ingredientes para adicionar na sua água e melhorar a saúde

Todo mundo já sabe o quão necessário é indiscutível beber bastante água diariamente. Nutricionistas e profissionais da saúde, indicam que o ideal é consumir uma média de 35 ml por quilo. Os benefícios vão muito além da hidratação e do controle da sede. Uma pessoa hidratada internamente, é sinônimo de uma pessoa saudável. Mas acredite, tem como melhorar a saúde e dar um boost na sua água somente adicionando alguns



Clorofila

A clorofila é um pigmento verde encontrado em tecidos vegetais, principalmente na composição das folhas. A substância começou a ganhar força nas redes sociais após alguns influenciadores focados em saúde e wellness compartilharem o quão benéfico é incluir a clorofila na alimentação. A ingestão é muito recomendada é importante para o funcionamento no nosso organismo, ela é rica em magnésio e possui altas propriedades antioxidantes, além de neutralizar partículas que podem causar danos para as células saudáveis do nosso corpo, além de melhorar consideravelmente a oxigenação das

ingredientes à substância.

Sim, você leu certo! Adicionar alguns alimentos, temperos e substância à sua água podem fazer dela um elixir poderoso para sua saúde e fazê-la ainda melhor - e mais saborosa! Então vem com a gente conferir os cinco ingredientes para adicionar na sua água e melhorar a saúde. E pode ficar tranquila, porque com certeza você tem a maioria em casa:

células. Os alimentos ricos em clorofila são: alface, agrião, brócolis, espinafre, couve, rúcula e aspargos verdes, mas você também pode encontrá-la em líquido para adicionar à sua água. Mas atenção, a ingestão excessiva de clorofila pode causar alguns efeitos colaterais, então é muito importante ter um acompanhamento médico antes de ingerir qualquer substância ou suplemento que contenha a clorofila pura.

Laranja e limão

Além de melhorar a saúde e oferecer um boost de vitamina C ao corpo, adicionar algumas fatias e gotas de laranjas e limão a sua água podem trazer vários benefícios à longo prazo. Além de melhorar a digestão, aumentar a imunidade e ajudar na absorção de ferro do corpo - muito importante para nós mulheres! - a água com os ingredientes fica muito mais refrescante e saborosa! Os alimentos que possuem vitamina C e outros antioxidantes ajudam a fortalecer o sistema imunológico, o que pode prevenir diversas doenças. Esse nutriente protege as células dos danos causados pelos radicais livres e aumenta a produção de glóbulos brancos, que são responsáveis por combater microrganismos e estruturas estranhas ao corpo.

Capim-limão

O capim-limão, também conhecido como capim-santo, capim-cidreira, capim-de-cheiro

e diversos outros nomes, é um superalimento rico em propriedades. Ele é uma planta herbácea nativa das regiões asiáticas, tem um cheiro cítrico super gostoso e pode ser utilizado em diversas receitas, e você provavelmente já o consumiu em chás. Adicionar algumas folhas do ingrediente à água, é adicionar uma fonte infalível de vitaminas A, C e do complexo B. Além de magnésio, zinco e ferro! O capim-limão também aumenta a imunidade e é ótimo para ajudar na insônia.

Gengibre

Se tem um ingrediente capaz de melhorar sua saúde em 100% é o gengibre. Com uma longa história de uso medicinal, o gengibre é um superalimento. A raiz tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, aliado a minerais importantes, como o magnésio e o potássio. Adicionar o gengibre na água, ou fazer uma infusão com o ingrediente, ajuda o pâncreas a funcionar melhor e gerar mais enzimas que vão

favorecer a absorção de nutrientes, facilitando a digestão. E para nós mulheres, ele é ainda melhor, pois é capaz de aliviar as dores menstruais graças a suas propriedades anti-inflamatórias. Demais, né?

Alecrim

Além de super aromático e saboroso, o alecrim é rico em ótimas propriedades e por aqui, nós adicionamos a erva em todas as receitas possíveis, inclusive na água que bebemos. Ele possui flavonoides, terpenos e ácidos fenólicos que lhe proporcionam propriedades poderosas antioxidantes, além de antisséptico, depurativo, antibiótico e diurético, o que faz dele um grande aliado no tratamento de vários problemas de saúde. Um ponto super positivo do alecrim, são seus benefícios para a saúde mental! Vários estudos comprovaram os benefícios do alecrim para o funcionamento cerebral, sendo uma excelente opção para períodos de estresse e cansaço extremo.



5 vitaminas para unhas fracas e queda de cabelo



Quem ama um autocuidado quando se depara com a queda de cabelo entra em desespero. Se as unhas, que ganham destaque ao serem coloridas, dão sinais de enfraquecimento também é bem tenso. Saiba que quando essas coisas acontecem é um alerta do seu corpo de que algo não está bem.

Esses dois problemas podem ter diferentes motivos e para entender qual a causa de cada um, é importante que você busque um profissional, nesse caso, dermatologista para entender a origem e trazer uma solução. Fora isso, inserir em sua rotina uma alimentação balanceada, com suplementa-

ção vitamínica vai contribuir para um bom metabolismo que ajuda na manutenção das unhas e cabelos. Por isso, separamos algumas vitaminas importantes que compõem os alimentos e produtos para você conhecer, vem ver!

Ferro

Anemia, má circulação sanguínea e outros problemas de saúde tem ligação com a falta de ferro e podem causar enfraquecimento das unhas. Você consegue encontrá-los em carnes vermelhas ou no caso das veganas e vegetarianas, nas folhas de cor escura ou no feijão.

Zinco

A queda de cabelo pode se dar por diversos motivos, mas um dos principais fatores é a falta de zinco, que quando está em falta no organismo, pode acarretar uma dermatite ou mudança do fio. Sementes de linhaça, nozes, amendoim, chocolate amargo e castanha de caju são ótimas fontes de zinco.

Vitaminas dos complexos b c d e

Os produtos que contém vitaminas são ótimos aliados na resolução desses problemas, mas ingeri-los tem um efeito muito mais eficaz, pois eles estão presentes na maioria dos alimentos que ingerimos, seja carnes, aves, leite ou grãos. Eles dão força, são antioxidantes, ajudam no crescimento e previnem doenças como alopecia, por exemplo.

Selênio

Uma suplementação com essa vitamina durante a menopausa por exemplo pode ser muito benéfica, já para nossas unhas e para a queda de cabelo, por ser um mineral com

poder antioxidante, ele atinge o sistema imunológico e fortalece, prevenindo algumas doenças e tratando esses problemas.

Cálcio

Ele está presente no leite, brócolis e outros alimentos influenciando completamente a saúde capilar, a pele e as unhas. A deficiência do cálcio pode deixar os cabelos quebradiços e mais suscetíveis à queda.



Tudo o que voce precisa saber sobre o óleo de jojoba

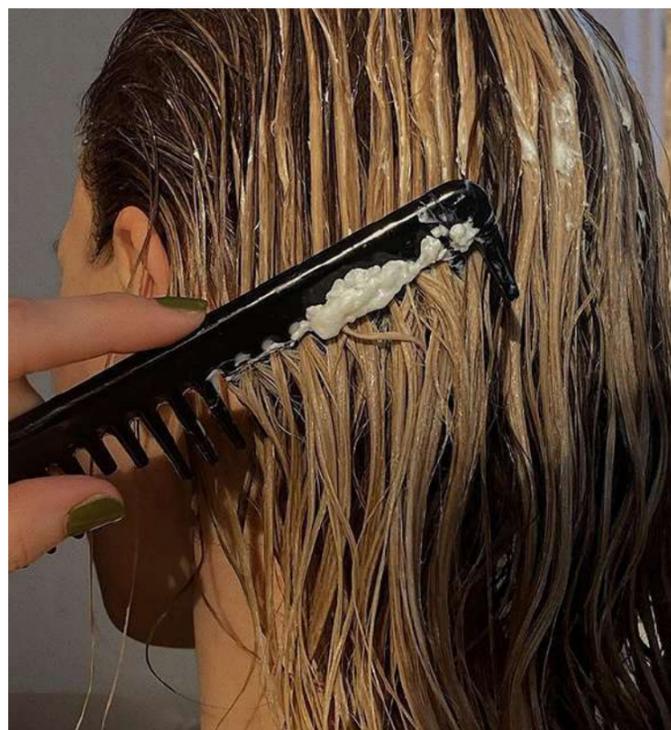
O óleo de jojoba, ingrediente do dia, é o mais procurado do ano no Google. Você pode nunca ter ouvido falar sobre e estranhar essa informação, mas nós garantimos que até o fim deste post você vai entender o porquê. Quando se trata de skincare, a mãe natureza é a melhor fonte de recursos e ativos, e nós não precisamos de químicos tóxicos quando podemos extrair diretamente da botânica diversos ingredientes que deixarão nossa pele linda, saudável e iluminada.

Além da vantagem de ser um ingrediente natural, o óleo de jojoba oferece diversos benefícios para sua pele, cabelo e lábios. Este éster de cera é

No cabelo

Pela sua ação de equilíbrio do sebo, o óleo de jojoba é ótimo para ser usado nos cabelos oleosos e também ajudar a recuperar aqueles com as pontas secas. Uma dica é usá-lo antes de lavar o cabelo, envelopando os fios e deixando-os enrolados em uma toalha de um dia para o outro, ao acordar, siga sua rotina normal de lavagem do cabelo. O resultado é puro brilho, hidratação e redução das pontas duplas, mas o uso dele deve ser constante, viu?

Deseja reduzir o frizz do cabelo? O óleo também pode te ajudar, basta aplicar algumas gotas no seu leave-in ou protetor térmico.



rico em vitaminas A, E e D, que deixam a pele mais hidratada, além de serem antioxidantes e ácidos graxos, isso sem falar que suas propriedades são muito semelhantes ao sebo que nossa pele produz naturalmente. Se por aqui você já ficou interessada em saber todos os benefícios dele, vem com a gente se apaixonar ainda mais por esse ingrediente natural.

Benefícios

Por ter propriedades semelhantes ao sebo de nossa pele, como adiantamos acima, o óleo possui uma grande capacidade de penetrar alcançando uma camada profunda e assim, oferecendo uma nutrição

Aliviar doenças de pele e cicatrizes

Pelas suas propriedades anti inflamatórias, a sua aplicação pode ajudar a aliviar o ressecamento, descamação, coceira e sintomas relacionados a eczemas e psoríase. Você pode usar algumas gotas e aplicar direto à pele ou misturar junto ao seu hidratante ou shampoo e condicionador.



máxima. E não pense que ele é destinado apenas as peles secas, pois ele é benéfico para todos os tipos, desde seca e sensível até as com tendência a acne.

Além disso, o óleo de jojoba é antibacteriano, antifúngico, antiviral, analgésico, ou seja, é capaz de aliviar a dor e anti inflamatório. Ok, são benefícios suficientes para a gente dar uma chance, mas eles não se encerram aqui, ele também oferece uma propriedade anti-idade, que mantém a pele mais tonificada e elástica. Realmente vale experimentar não só na pele, como também para a amenização das estrias, demaquilante e pós depilação, ajudando a remover o resto de ceras e acalmando a pele.

Nos lábios

No inverno nossos lábios têm a propensão de ficarem mais ressecados, se você sofre com isso o óleo de jojoba pode ser a solução para hidratação deles. Massageie algumas gotas do óleo e depois aplique um hidratante labial, em alguns dias você vai notar o resultado de super hidratação.



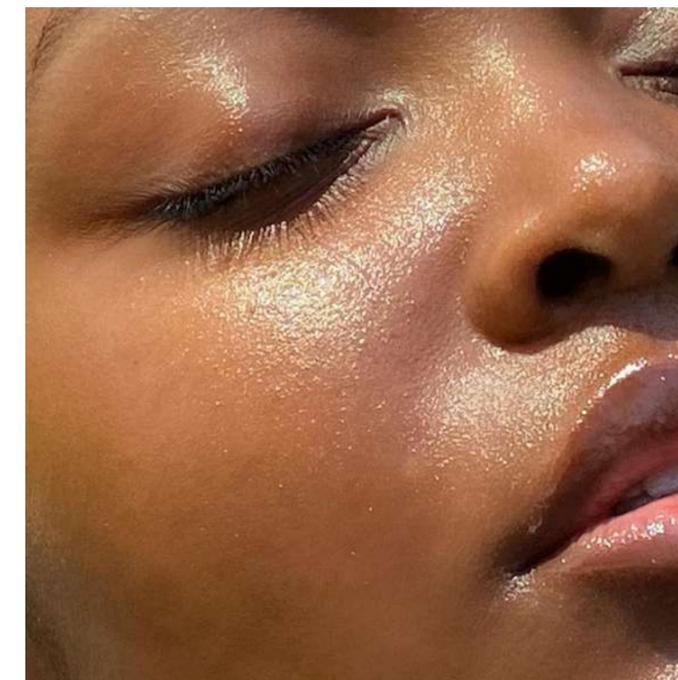
Protetor solar

Sim, a jojoba também possui uma habilidade natural de proteção contra o sol e pode fazer o mesmo com sua pele, mas claro que ela não dispensa o uso do protetor solar.



Combine com outros ativos

Já que o óleo possui uma alta capacidade de penetração na pele, usá-lo junto com outros ingredientes como ácido salicílico e retinol irá ajudar que eles sejam ainda mais eficientes.



Misture no hidratante

Aplicar o óleo na pele vai ajudar a regular a super-produção de sebo, deixando a pele com menos manchas, mas é ainda melhor para quem possui a pele seca ou irritada. Vale aplicar diretamente na pele ou misturar com seu hidratante.

DICAS DE MAKE

5 jeitos de tirar a maquiagem sem agredir sua pele

Provavelmente você já ouviu muitos especialistas, amigas e profissionais da beleza dizerem sobre a importância de tirar a maquiagem. Apesar da preguiça que rola vez ou outra, é importante lembrar que dormir maquiada pode obstruir seus poros, trazer acne para a pele e ainda contribuir para que seus cílios quebrem ou caiam.

Existem alguns cuidados que podemos fazer para que a tarefa de tirar

Produtos bifásicos para os excessos

Os demaquilantes bifásicos têm os seus benefícios. Por serem parte oleosos e parte glicólicos (solúveis) ou aquosos, eles removem todo o excesso de produto do rosto suavemente, sem agredir a pele e sem deixar resíduo, podendo ainda ter um efeito hidratante. São ótimos para tirar a maquiagem e remover as máscaras de cílios à prova d'água. É considerado um bom primeiro passo na limpeza do rosto.

Cleansing oil

Para tirar a maquiagem do rosto sem agredir a pele é importante usar produtos que amoleçam, assim os excessos vão embora mais facilmente. Com os óleos de limpeza, conhecidos pelos adeptos ao skincare asiático como cleansing oil, as impurezas mais profundas são removidas sem que a barreira cutânea seja prejudicada. É um item prático e cheio de benefícios para usar no dia a dia, mesmo para quem tem a pele oleosa.

Água micelar

Se você ainda não conhece a água micelar, vale dar uma chance para a mesma. Seus benefícios são inúmeros e dependendo da fórmula, podem ajudar a minimizar o ressecamento, controlar a oleosidade, hidratar e deixar a pele viçosa. Pois em sua maioria, são compostas de muitos nutrientes que limpam e tratam.

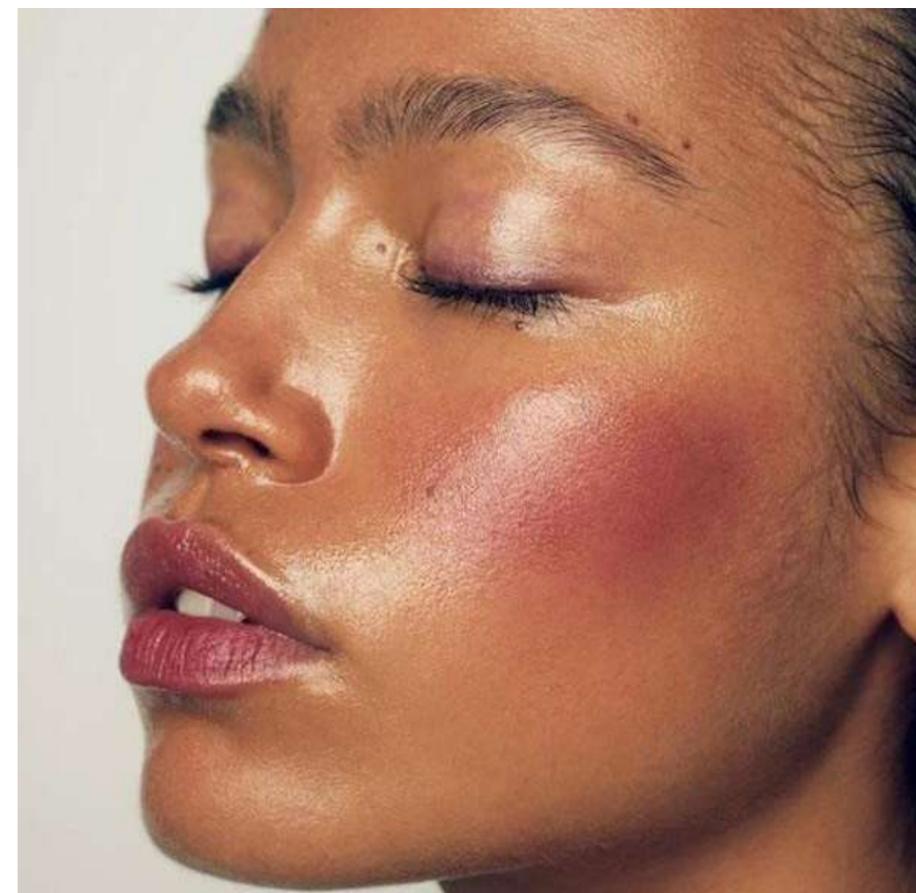
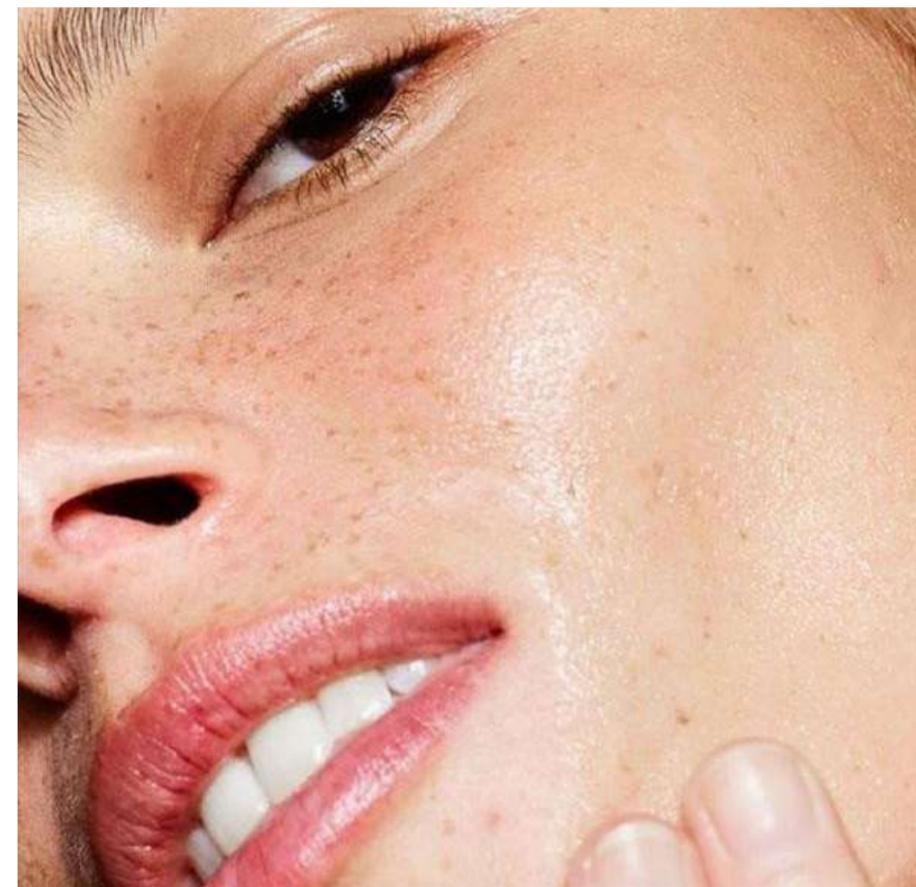
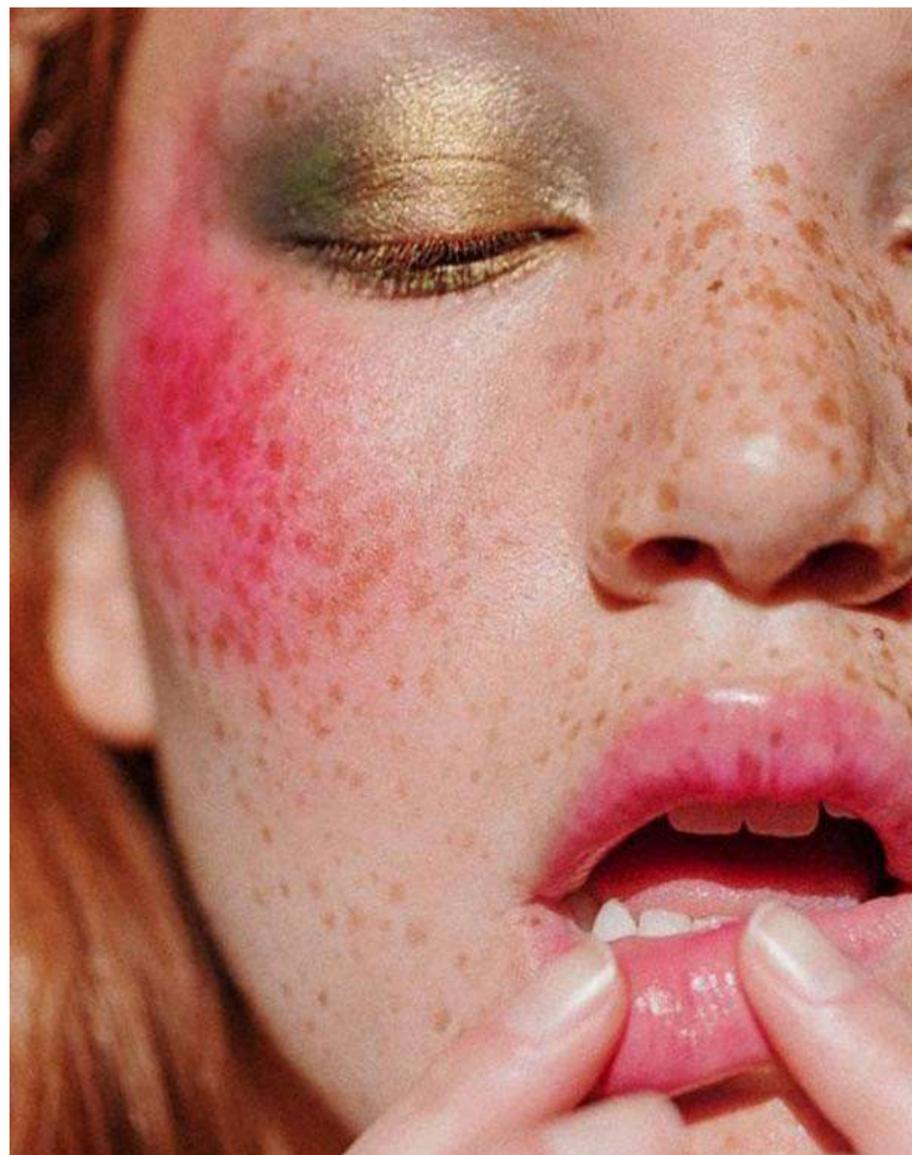
Tônico que remove a make

A ação do tônico demaquilante é poderosa e vai além de uma ação de limpeza e tonificação, pois reequilibra o pH da pele, remove vestígios de poluição, trata e hidrata ao mesmo tempo, deixando preparada para os próximos passos de limpeza tendo diversos tipos e para diferentes necessidades.

Lenço que demaquila

Na hora da preguiça ele se torna nosso melhor parceiro para tirar a maquiagem e não dormir com o peso da rebeldia soando nos ouvidos. Os lenços demaquilantes são em parte diferente dos umedecidos, são portáteis e removem a maquiagem das mais leves às mais pesadas, sem agredir a pele e em um único passo. Dispensa o algodão e é muito prático, uma opção para deixar ao lado da cama para aqueles dias mais desafiadores, no carro ou em qualquer local de fácil acesso.

a maquiagem seja leve e entendida como a melhor forma de contribuir para uma pele saudável. A começar por encontrar um bom produto e em seguida não pesar demais a mão ao ponto de agredir o rosto, principalmente se forem mais sensíveis. Fora isso, compartilhamos algumas outras formas que vão te ajudar a manter a pele limpa e bem cuidada sem danos, vem ver:



DICAS DE BELEZA

Guia do shampoo: conheça os tipos de shampoo

Se tem um produto que faz parte da nossa rotina de cuidados desde que nascemos, ele é o shampoo. O produto acompanha as diversas fases de nossas vidas, sempre sofrendo mudanças a partir do que fazemos em nossos cabelos. Tintura,

química e desidratação, esses são alguns dos fatores que influenciam na saúde dos nossos fios e nos fazem procurar por diversos tipos de shampoo.

Hoje encontramos muitas variedades de cosméticos e, às vezes, pode ser

confuso entender qual escolher e qual é o ideal para nosso cabelo. Se você vive isso, ou simplesmente tem a curiosidade em saber todos os tipos de shampoo que existem, vem com a gente que te contamos tudo neste post.

Shampoo hidratante



O objetivo do shampoo hidratante é devolver o brilho e maciez para aqueles fios que estão ressecados ou que sofreram agressões externas contínuas, como químicas, uso de chapinha e secador. Com fórmulas pensadas para repor a queratina do cabelo, se você está sentindo seus fios opacos pode apostar sem medo nesses tipos de shampoo.

Shampoo seco



Esse é um daqueles tipos de shampoo perfeitos nos momentos de pressa. Geralmente, eles vêm em spray e, como o nome já diz, realiza a limpeza do cabelo a seco. O produto é ótimo para ter em casa, principalmente para quem possui o cabelo oleoso, mas atenção, o uso dele deve ser em momentos pontuais para não danificar o fio.

Shampoo antiqueda



O shampoo antiqueda é um grande aliado para a saúde dos cabelos, feito para quem está notando os fios caindo mais que o normal. Ele age diretamente no couro cabeludo, fazendo uma limpeza profunda no local e deixando a área mais propícia para o crescimento de novos fios.

Shampoo sólido



Já te contamos por aqui todos os benefícios do shampoo sólido, que nasceu com objetivo de fazer menos uso de plástico, mas outro grande benefício é que ele é feito com ingredientes orgânicos. O shampoo sólido é mais concentrado em ingredientes que são realmente saudáveis para o cabelo, nutrindo assim os fios por completo.

Shampoo matizador



Destinado às loiras ou platinadas, o shampoo matizador neutraliza a cor dos cabelos, removendo qualquer amarelado que possa surgir com o passar do tempo. Ele serve para revitalizar e dar brilho aos cabelos tingidos ou pigmentados, corrigindo a coloração ou descoloração não desejada.

Shampoo anticaspas



Se tem uma coisa que tentamos evitar a todo custo são as caspas, mas às vezes elas se formam e por isso o uso do shampoo anticaspas se torna necessário. Ele também faz parte dos tipos de shampoo que atuam diretamente no couro cabeludo, tratando a área e cuidando para regular a oleosidade. Mas atenção, ele não pode ser usado todos os dias, por sua fórmula ser pesada, ele poderá oferecer o efeito contrário.

Shampoo antirresíduo



Também conhecido como shampoo de limpeza profunda, o shampoo anti resíduo faz uma limpeza potente nos fios, retirando qualquer sujeira que tenha vindo de outros produtos, como oleosidade ou poluição. Por ser muito forte, o produto pode retirar a hidratação natural do cabelo, por isso o utilize de 15 em 15 dias e, logo após usá-lo, invista em máscaras de hidratação.

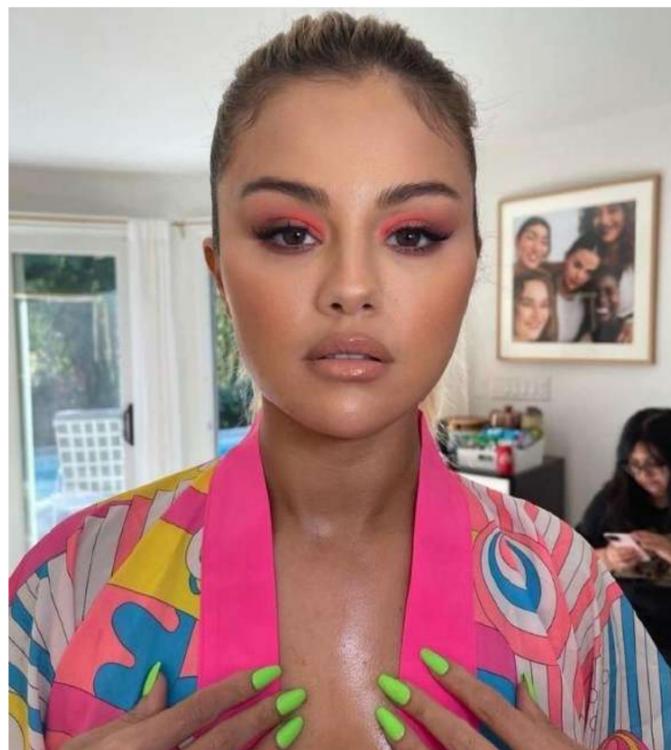
DICAS DE MODA

As cores neon estão voltando com tudo no mundo da beleza

As cores neon fazem o maior sucesso desde 1980 e, apesar de polêmicas, elas vivem indo e vindo no mundo da moda e da beleza, tornando-se cada vez mais democráticas em nossas produções, seja para ocasiões especiais ou até mesmo para quando estamos em busca de uma vibe mais alegre no dia a dia.

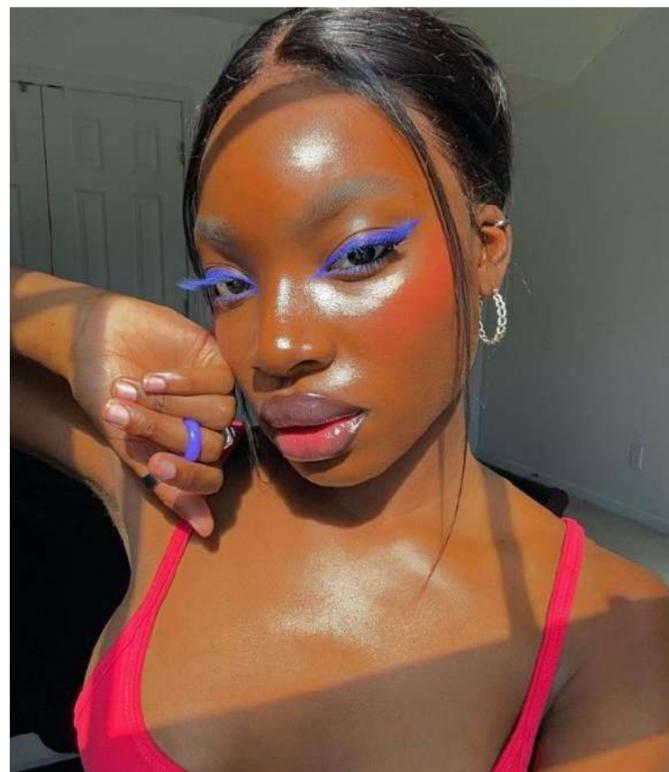
Depois do último boom das cores neon, lá em me-

ados de 2019, ao que tudo indica elas estão de volta e vem conquistando o espaço completo em nossos looks, das makes aos detalhes dos acessórios e unhas. Por isso, hoje separamos algumas inspirações para você adotar essa tendência de uma vez por todas e se jogar nessa proposta que envolve tonalidades vibrantes e muito alto astral. Vem com a gente:



Como usar o neon

As cores neon incrementam tudo o que ele for colocado, pois traz intensidade e um pouco mais de colorido. Na make, destaca o olhar, informa modernidade e comunica o estilo e personalidade de quem adota. Nessa composição de maquiagem e unha da imagem, por exemplo, Selena Gomez apostou no neon como símbolo do verão, mas, isso nem sempre é o caso e as cores podem ser exploradas de muitas outras formas.



O neon incrementa o delineado

Se você é daquelas que gostam de um belo delineado, as cores neon são ótimas para sair da caixinha, inovar e dar um toque de ousadia e personalidade na maquiagem. Fica super bem com uma proposta mais básica, iluminada e de tons terrosos e nude. Você pode optar pelas cores mais frias, como lilás e azul, e o resultado fica poderosíssimo.



O destaque pode ficar com elas

Para quem quer se jogar na onda das cores neon e levar a tendência para o dia a dia, as unhas são uma excelente vitrine, onde pode ser explorado desde a esmaltação sólida até as nail arts, que de qualquer forma fica maravilhoso. Os verdes e alaranjados estão em alta, mas você não precisa ficar presa a essas cores, experimente um toque de ousadia com roxos, amarelos e rosas, ainda que seja apenas numa francesinha.



A alegria das cores no cabelo

As cores neon têm sido vistas por aí desfilando em

cabeças de diversas formas, estilos e texturas de cabelo. Desde as mais discretas e autênticas que fazem apenas uma mecha até nas mais ousadas que optam em pintar o cabelo todo. Se você é do time das apaixonadas por tintas de cabelo fantasia, que tal usar a criatividade e misturar as tendências de cores de uma só vez?



Se jogue no neon sem medo

Gloria Groove está aí para provar que o neon é pop, autêntico, tendência e futurista! Sim, as cores fluorescentes são muito conhecidas por ganharem destaque na vida noturna, mas aqui elas saem das boates, festas fantasias e vão para os palcos, luz do dia e mantém a beleza linda e impactante através da criatividade. A cantora sabe bem como deixar o visual fashion, divertido, sexy e explorado 360 graus: cabelo, make, olhos, boca, unhas... tudo neon e belíssimo.

Agora que você já tem um monte de inspiração, que tal apostar em uma dessas acima - ainda que seja começando de forma discreta (impossível né?) - e arrasar por aí com um toque extra de glamour?

DICAS DE MODA

Conheça a tendência de moda dos próximos meses

Enquanto por aqui estamos passando pelos dias mais frios dos últimos vinte anos, no Hemisfério Norte é verão e as temperaturas se encontram mais altas do que nunca. Com isso, diversas tendências veranís já surgiram. Então, já identificamos quais serão as maiores e quais chegarão no Brasil a tempo do verão 2022.

E essa tendência de moda é uma delas. Você provavelmente já deve ter se deparado com essa trend no feed do Instagram ou na For You Page do TikTok, pois desde o meio do ano, todas as influenciadoras e fashionistas decidiram apostar no combo. Estamos falando do set de camisa + short. O conjuntinho de

algodão com cara de pijama foi aparecendo aos poucos no streetstyle e, ao que tudo indica, será o grande uniforme do próximo verão. Para te convencer a sair na frente e apostar na dupla queridinha do momento, selecionamos 7 looks super diferentes e versáteis para você se inspirar, vem com a gente:



E não pense que só porque a trend se assemelha à pijamas e roupas de ficar em casa, que ela não deva ser utilizada com saltos e complementos mais sofisticados. Muito pelo contrário! A mistura hi-low é além de super fashionista, uma forma infalível de levar o set aos looks de trabalho.



E não é só o conjuntinho com camisa que se encaixa na tendência, todos os tipos de set prometem dominar nossas produções veranís. Aqui, temos um exemplo de short + camisa de manga curta estampada, que apesar de um pouco diversa, ainda bebe na mesma fonte dos looks anteriores.



O set de camisa + short é definitivamente a tendência de moda mais versátil que nos deparamos nos últimos anos. O combo pode ser usado do office look à praia, se adaptando às diversas temperaturas e estilos. Tudo depende do mood e dos complementos escolhidos.



Para trazer essa nova tendência de moda ao estilo clássico, mantenha a paleta de cor neutra e invista em acessórios infalíveis e chiques, como o mocassim e uma bolsa estruturada.



Além de super estiloso e sofisticado, o set de camisa e short é perfeito para o home office. A camisa te mantém preparada para a maratona de calls, ao mesmo tempo que é confortável e levinha.



Para levar essa tendência de moda aos looks do street style, sobreponha o conjunto com uma regata ou cropped branco e muitos acessórios para complementar a produção. O tênis chunky também é uma excelente aposta, pois cria uma contraposição interessante e equilibrada.



DICAS GASTRONÔMICAS

6 receitas diferenciadas de carne de panela

Carne de panela incrementada



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 700g de coxão duro em cubos pequenos
- 1 gomo de linguiça calabresa em cubos
- 1 cebola em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 batatas em cubos
- 1 tomate maduro sem sementes em cubos
- 2 colheres (sopa) de molho inglês
- 1 folha de louro
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água quente

Modo de preparo

Aqueça uma panela de pressão grande com o óleo, em fogo alto e doure a carne em 2 etapas para não juntar água. Acrescente a calabresa e frite por 2 minutos. Adicione a cebola, o alho e refogue por 2 minutos. Despeje o extrato, a batata, o tomate, o molho inglês, o louro, sal, pimenta e a água quente. Tampe e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo, depois de iniciada a pressão. Retire a pressão e abra. Despeje em uma travessa, polvilhe com cheiro-verde e sirva.

Carne de panela com molho picante



Ingredientes

- 1kg de coxão mole em cubos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de alho picado
- 1 folha de louro
- 2 pimentas dedo-de-moça picadas
- 2 cubos de caldo de costela
- 1 sachê de molho de tomate picante (340g)
- Salsa picada para polvilhar

Modo de preparo

Tempere a carne com sal e pimenta. Em uma panela de pressão, em fogo médio, aqueça o óleo e frite os cubos de carne, aos poucos, até dourar. Adicione a manteiga, a cebola, o alho, o louro, a pimenta e refogue mais um pouco. Acrescente o caldo de costela e cubra com água. Tampe a panela e cozinhe por 30 minutos após iniciada a pressão. Desligue o fogo e deixe a pressão sair naturalmente. Com a carne já macia, adicione o molho de tomate picante e acerte o sal. Transfira para uma travessa e polvilhe com salsa picada. Sirva, se desejar, acompanhada de arroz branco.

Carne de panela com molho ao vinho



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1kg de acém em cubos
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de vinho tinto seco
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 tomate picado
- 1 ramo de alecrim
- Sal a gosto

Modo de preparo

Aqueça uma panela de pressão com o óleo, em fogo médio, e frite a carne e a cebola até dourar. Adicione o vinho e deixe evaporar por 2 minutos. Acrescente a água, o caldo de carne, o tomate, o alecrim e sal a gosto. Tampe e cozinhe por 20 minutos depois de iniciada a pressão. Desligue e deixe sair a pressão naturalmente.

Abra a panela, volte ao fogo médio e cozinhe por mais 10 minutos ou até a carne amaciar. Transfira para uma travessa e sirva, se desejar, acompanhada de arroz branco.

Carne de panela com mandioca e tomate



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 700g de acém em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola em cubos
- 500g de mandioca descascada em cubos
- 2 tomates sem sementes em cubos
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado para polvilhar

Modo de preparo

Aqueça uma panela de pressão com o óleo, em fogo médio, e doure os cubos de carne. Acrescente o alho, a cebola e refogue até murchar. Adicione a mandioca, o tomate, o louro, sal, pimenta e a água fervente.

Tampe a panela e cozinhe por 20 minutos depois de iniciada a pressão. Retire do fogo e deixe a pressão sair naturalmente. Abra a panela e transfira para uma travessa. Polvilhe com cheiro-verde e sirva.

Carne de panela com calabresa e legumes



Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1kg de acém em cubos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 gomos de linguiça calabresa em rodelas
- 1 cebola em tiras
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 cubo de caldo de carne
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 batatas em cubos
- 1 cenoura em rodelas
- 1 lata de milho escorrido
- 1 lata de ervilha escorrida
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado

Modo de preparo

Aqueça uma panela de pressão com o óleo e frite a carne temperada com sal e pimenta por 5 minutos. Adicione a calabresa e a cebola, e refogue por 2 minutos. Acrescente o extrato e o caldo de carne, e refogue por mais 2 minutos. Coloque a água, tampe a panela e cozinhe por 20 minutos, em fogo médio, depois de iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Adicione a batata, a cenoura, o milho e a ervilha, coloque mais água se necessário e cozinhe com a panela aberta até que os legumes e a carne estejam macios. Acrescente o cheiro-verde, acerte o sal e desligue o fogo. Transfira para uma travessa e sirva.

Carne de panela com batata e repolho



Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1,5kg de coxão mole em cubos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de azeitona verde picada
- 3 cebolas em tiras
- 4 batatas em rodelas
- 1/2 repolho fatiado
- 3 xícaras (chá) de água quente
- Azeite para regar
- Salsinha picada para polvilhar

Modo de preparo

Aqueça uma panela de pressão em fogo alto com o azeite e frite a carne temperada com sal e pimenta até dourar. Retire com uma escumadeira e reserve. Volte a panela ao fogo médio e faça camadas de carne, de azeitona, de cebola, de batata e de repolho temperados com sal e pimenta. Repita as camadas e regue com a água e o azeite. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo, por 25 minutos, após iniciada a pressão. Desligue o fogo, espere sair a pressão e abra a panela. Transfira para uma travessa, polvilhe com salsinha e sirva em seguida.

RECEITINHA RAPIDA

Torta de limão super fácil

Ingredientes

- 1 pacote de biscoito maisena triturado (200g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de raspas da casca de limão
- 1 clara
- Raspas da casca de limão e rodela de limão para decorar

Recheio

- 1 lata de leite condensado
- 1/2 xícara (chá) de suco de limão
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor

Modo de preparo

Em uma tigela, misture o biscoito, a manteiga, as raspas de limão e a clara até formar uma farofa úmida. Forre o fundo de uma forma de aro removível de 24 cm de diâmetro com a massa e leve ao forno médio, preaquecido, por 8 minutos. Retire e deixe esfriar. Para o recheio, bata no liquidificador o leite condensado, o suco de limão, o creme de leite e a gelatina preparada conforme as instruções da embalagem por 1 minuto. Despeje a massa da torta e leve à geladeira por 4 horas. Retire, desenforme e decore com raspas e rodela de limão para servir.

