

REVISTA

# TRATE BEM

FEV | 2020

ESTRELA DA CAPA  
A APRESENTADORA  
**MEL  
FRONCKOWIAK**  
DE BEM COM  
A VIDA

## MAIS

Moda  
Cabelos  
Nutrição  
Turismo  
internacional  
Saúde

### É VERÃO!

PISCINAS PARA  
CURTIR O CALOR  
BRONZEADO SEM  
PREJUÍZO À SAÚDE  
DICAS DE NUTRIÇÃO  
PARA FICAR  
MAIS LEVE

### CARREIRA

APRENDA A CRIAR UM  
PERFIL CAMPEÃO  
NA WEB

### GASTRONOMIA

TUDO QUE VOCÊ  
PRECISA SABER  
SOBRE  
O AZEITE

### CASA & FAMÍLIA

- SEU PET BEM-TRATADO
- IDEIAS PARA  
VALORIZAR OS ESPAÇOS  
PEQUENOS
- COMO ENTRETER A  
CRIANÇA DE FÉRIAS

### PERSONALIDADE

- PAULA BERGAMIN,  
DESTAQUE DO CARNAVAL  
CARIOCA

### HORÓSCOPO

AS VIAGENS QUE  
COMBINAM COM CADA  
SIGNO

### BELEZA

- TRATAMENTOS  
FACIAIS QUE VÃO  
BOMBAR EM 2020
- AS NOVIDADES DA  
ESTÉTICA PARA O  
CORPO DOS SONHOS



# TRATE BEM DA SUA PELE

Especializada em dermatologia clínica, cirúrgica e cosmiatria, a Clínica Marcia Linhares – Dermatologia, Laser e Estética – oferece programas personalizados para tratamentos faciais, corporais e capilares com atendimento de qualidade comprovada, equipe multidisciplinar qualificada e as mais modernas tecnologias. Localizada em Ipanema, a clínica utiliza somente equipamentos de última geração, produtos e técnicas aprovadas pela Anvisa e pela Food and Drug Administration (FDA) dos EUA, com resultados cientificamente comprovados para a saúde e a beleza da pele com total segurança do paciente.

## SERVIÇOS OFERECIDOS:

- ✓ Dermatologia Cirúrgica
- ✓ Dermatologia Capilar
- ✓ Dermatologia Clínica
- ✓ Dermatologia Corporal
- ✓ Cosmiatria
- ✓ Tratamento avançado a laser
- ✓ Estética



**Marcia Linhares**

DERMATOLOGIA | LASER | ESTÉTICA

Rio de Janeiro: **(21) 2512-6461 / 98478-5665**

Belém: **(91) 3249-2616**

[instagram.com/marcialinharesdermatologia](https://www.instagram.com/marcialinharesdermatologia)



[facebook.com/marcialinharesdermatologia](https://www.facebook.com/marcialinharesdermatologia)



[www.clinicamarcialinhares.com.br](http://www.clinicamarcialinhares.com.br)

# TRATE BEM A SUA VIDA!

**CUIDAR DE SI MESMA**, da saúde, da beleza, da família é o mandamento fundamental para ser feliz. Por isso lançamos a revista TRATE BEM. Queremos ajudar você com dicas e informações preciosas para conquistar o bem-estar merecido e promover a autoestima. Chegamos com o espírito de renovar as energias, os sonhos, as boas expectativas e esperanças.

Esta edição está recheada de informações para ajudar você nessa preciosa missão. De tratamentos para cuidar da sua pele e cabelos, passando por gente que descobriu o prazer de fazer o que gosta! E como é verão, a temporada mais despojada e irreverente do ano, convidamos você a descobrir, também, as matérias de turismo, as dicas de nutrição para manter o pique mesmo nos dias mais quentes, os penteados que as famosas estão usando para driblar o calor sem perder o charme e os exercícios que mantêm pernas e bumbum torneados.

**NOSSA CAPA É** ninguém menos do que a atriz e apresentadora MEL FRONCKOWIAK, que além de linda é muito talentosa. Estamos radiantes com essa participação para lá de especial e esperamos que você também adore! Continue lendo, pois há muitas páginas para entreter, divertir e informar.

Trate bem de você!

*Beijos e até a próxima*

Dra. Marcia Linhares  
Publisher

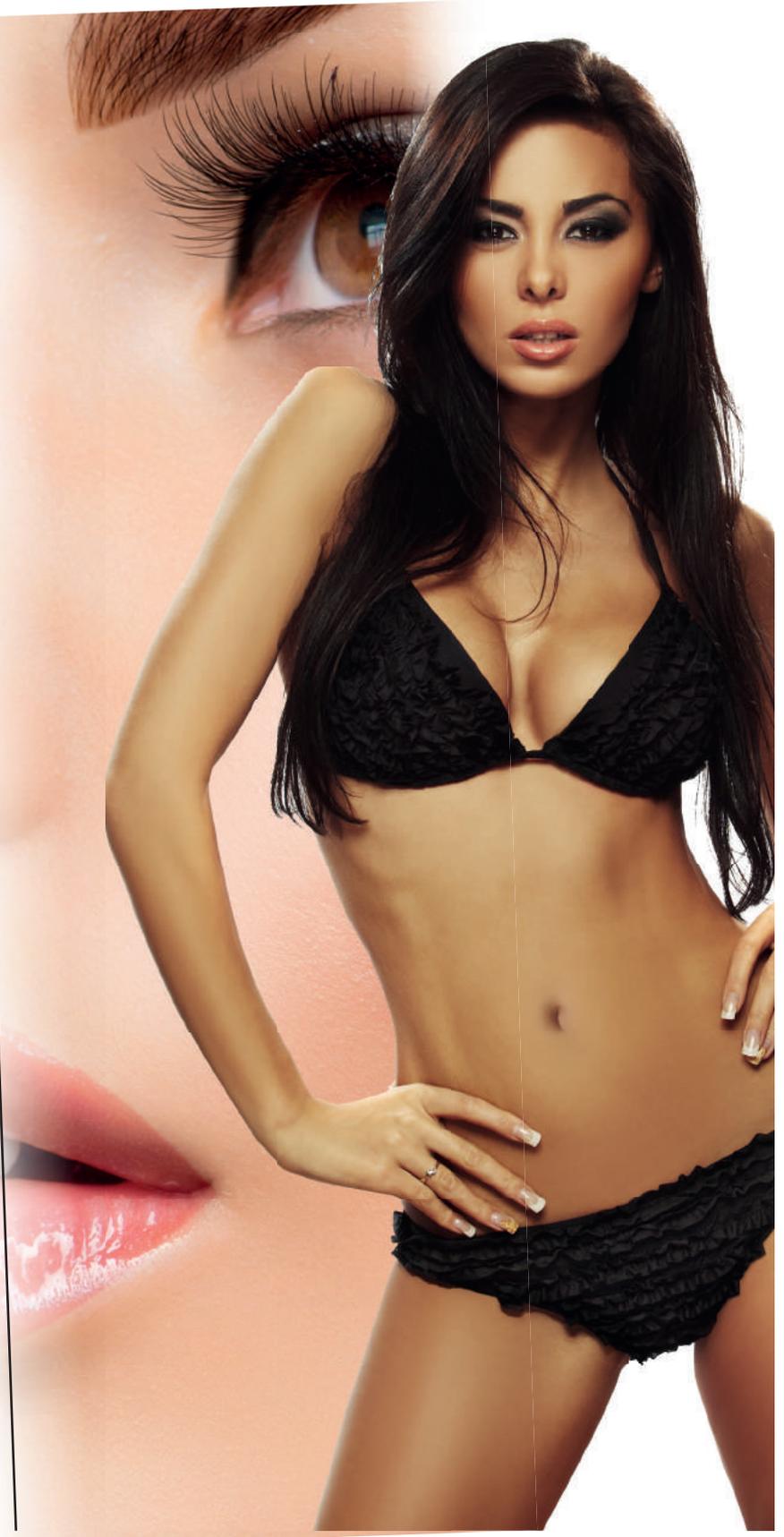


REVISTA  
**TRATEBEM**  
REVISTA TRATE BEM - órgão informativo da Clínica Marcia Linhares.  
Av. Visconde de Pirajá, 595 - Sala 602 - Ipanema - Rio de Janeiro  
Tel: (21) 2512-6461 / (21) 98478-5665 / (21) 3486-9771  
www.clinicamarcialinhaires.com.br

- **Publisher:** Dra. Marcia Linhares
- **Editora e jornalista responsável:** Dalila Magarian (MTB. 15.034)
- **Designer gráfico:** Nelson Vazquez (424-MT/RJ)
- **Foto da capa:** Mel Fronckowiak por Fernanda Garcia
- **Imagens:** Shutterstock e Istockphoto

## SUMÁRIO

- 04 EDITORIAL
- 06 DICAS DE BELEZA
- 08 SHOPPING
- 10 COM TUDO NO LUGAR
- 12 TENDÊNCIAS DE BELEZA PARA 2020
- 14 BRONZEAMENTO SEM TRAUMA
- 16 MATÉRIA DE CAPA: MEL FRONCKOWIAK
- 22 CABELOS: OS PENTEADOS DAS FAMOSAS
- 26 MAKEUP: 5 TRUQUES DE MAQUIAGEM  
PARA VALORIZAR O BRONZEADO
- 28 MODA: FASHION BEACH
- 30 SAÚDE: OLHOS PROTEGIDOS  
PARA O VERÃO
- 32 SAÚDE: INTIMIDADE MÁXIMA
- 34 DRA. MARCIA RESPONDE
- 36 SAÚDE: VAI, VARIZES!
- 38 PERSONALIDADE MUDA DO CARNAVAL
- 41 FITNESS: EM FORMA COM A ESTRELA
- 42 GASTRONOMIA: 8 FATOS CURIOSOS  
SOBRE O AZEITE
- 44 NUTRIÇÃO: SABORES DE VERÃO
- 46 TURISMO: PARA FUGIR DO CALOR
- 50 TURISMO: 12 PISCINAS PARA REFRESCAR  
CORPO E MENTE
- 54 CARREIRA: COMO CRIAR UM PERFIL  
CAMPEÃO NO LINKEDIN
- 56 DECORAÇÃO: 6 DICAS PRÁTICAS PARA  
APROVEITAR OS ESPAÇOS DA CASA
- 58 PETS LIVRES DO CALOR
- 60 HORÓSCOPO: AS MELHORES VIAGENS  
PARA CADA SIGNO
- 62 CRIANÇAS: ENERGIA SOB CONTROLE



# 10 CUIDADOS PARA MANTER OS FIOS LINDOS NO VERÃO

## SUA PELE EM TEMPOS DE MAR ABERTO

VOCÊ SABE COMO A PELE REAGE EM CONTATO COM A ÁGUA DO MAR? DE ACORDO COM A DRA. MARCIA LINHARES, DERMATOLOGISTA DO RIO DE JANEIRO, QUANDO A ÁGUA SALGADA ENTRA EM CONTATO COM A PELE, PODE OCORRER UM RESSECAMENTO INSTANTÂNEO, POIS A MOLÉCULA DO SAL TEM A CAPACIDADE DE CAPTURAR A ÁGUA DA EPIDERME, DEIXANDO A PELE COM ASPECTO ÁSPERO E ATÉ ENVELHECIDO. A ÁGUA SALGADA TAMBÉM PODE PROVOCAR IRRITAÇÃO, SECURA E FISSURAS QUE PODEM PROPICIAR A ENTRADA DE MICRO-ORGANISMOS NA PELE. POR ISSO, A PRINCIPAL PROVIDÊNCIA É MANTER A HIDRATAÇÃO COM PRODUTOS ESPECÍFICOS, EVITANDO QUE O SAL PERMANEÇA EM CONTATO COM A PELE. "ASSIM QUE POSSÍVEL ELIMINE O SAL COM UMA DUCHA E PULVERIZE O CORPO COM ÁGUA TERMAL OU OUTRO TIPO DE SPRAY HIDRATANTE, COM ATIVOS ANTIOXIDANTES E HIPOALERGÊNICOS", ENSINA A DERMATOLOGISTA. SAIR DA ÁGUA SALGADA E TOMAR SOL PARA SECAR A PELE TAMBÉM É PREJUDICIAL. "SEM PROTEÇÃO, A PELE FICA SUSCETÍVEL AS AGRESSÕES DOS RAIOS UV. POR ESSA RAZÃO É IMPORTANTE APLICAR O PROTETOR SOLAR ANTES MESMO DE TOMAR O BANHO DE MAR", COMPLETA A DRA. MARCIA.

**1)** ANTES DE IR À PRAIA OU PISCINA, FAÇA UM TRATAMENTO PARA SELAR AS CUTÍCULAS DOS FIOS. ASSIM, VAI DIFICULTAR A ENTRADA DOS RAIOS SOLARES;

**2)** Utilize um filtro solar especial para cabelos e reaplique depois do banho de mar;

**3)** Para as loiras, o indicado é utilizar xampus e condicionadores para cabelos claros. Produtos desamareladores também são indicados, mas usados com moderação;

**4)** Caso o cabelo adquira um tom esverdeado em razão do cloro da piscina, misture uma colher de sopa de vinagre de maçã com um copo de água em temperatura ambiente. Aplique nos fios e enxague em seguida;

**5)** Evite pentear os fios se estiverem com areia. Remova os grãos no chuveiro sem esfregar, para não provocar pontas duplas;

**6)** Não use chapinha e secador. Esses acessórios não combinam com o verão e podem danificar ainda mais os fios na temporada quente;

**7)** Evite prender o cabelo molhado, pois esse hábito facilita o surgimento de fungos e estimula a quebra dos fios;

**8)** Invista em creme hidratante, condicionador e shampoos de qualidade. Suas madeixas merecem;

**9)** Durante o verão, lave os cabelos com maior frequência, a fim de evitar o acúmulo de resíduos;

**10)** Use chapéu ou boné para proteger os fios quando estiver exposto ao sol e retire-o quando estiver na sombra para não abafar o couro cabeludo.

## SUPLEMENTOS QUE CUIDAM DA SUA BELEZA

Alguns ativos realmente ajudam a manter a juventude da pele por manterem as células protegidas e funcionando de maneira adequada. O ideal é utilizá-los com recomendação médica, avisa a dermatologista Carlota César.

**ARGININA** – Esse aminoácido é conhecido por seus efeitos sobre a glândula pituitária, que libera hormônio do crescimento (GH e, por isso, melhora a capacidade do corpo de queimar gordura enquanto aumenta a massa muscular magra. A arginina também melhora a circulação sanguínea e ajuda a fornecer energia mitocondrial, conferindo e força ao organismo como um todo, melhorando a troca de nutrientes.

**ASTRÁGALO** – Estudos recentes demonstraram que o astrágalo pode alongar telômeros, as extremidades do DNA que encurtam à medida que envelhecemos. Quanto mais longos, melhor a saúde cardiovascular, a cognição e a imunidade.

**SILÍCIO** – O silício orgânico é um elemento importante para a reestruturação da derme e também aumenta a produção de colágeno, conferindo mais firmeza e ativando a pele metabolicamente para as reações enzimáticas. A reposição do silício é importante a partir dos 25 anos.

**FLAVONÓIDES DO CACAU** – O poder antioxidante natural do chocolate amargo pode ser um aliado poderoso para seu cérebro e coração. O consumo regular dessa substância tem efeitos positivos sobre as rugas faciais e elasticidade, de acordo com um estudo do Journal of Nutrition.

**COENZIMA Q10** – Potente antioxidante que ajuda as mitocôndrias a permanecerem carregadas. Também auxilia na reparação de telômeros e ajuda o coração. Promove benefícios para a pele, com melhora das rugas e da firmeza.

**AÇAFRÃO** – A curcumina, um ingrediente ativo da cúrcuma (açafraão), é um dos mais poderosos antioxidantes e anti-inflamatórios. Na pele, há estudos que mostram melhora da saúde celular, principalmente com relação a patologias como acne e psoríase.

## PRAIA SEM FRIZZ

Se o seu cabelo costuma apresentar frizz depois do banho de mar, experimente usar um pente de madeira e aplicar um leave-in com FPS, para diminuir o volume da cabeleira. Caso não encha o produto em mãos, vale molhar os cabelos com água de coco, que é rico em minerais e ajuda a manter os fios alinhados até que você possa lavá-los adequadamente.

## BELA TAMBÉM NOS ARES

Se você vai viajar de avião, antes de decolar, aplique uma boa camada de hidratante no rosto e nas mãos, além de creme para a região dos olhos, para evitar o ressecamento. “Se a viagem for longa, re-aplique o produto ou borrife água termal no rosto, para combater o ar seco dentro da aeronave”, ensina a dermatologista Marcia Linhares. Quando estiver a uma hora do desembarque, higienize novamente a pele, hidrate e aplique um primer, para chegar com um ar descansado ao seu destino. “Para quem vai viajar durante o dia, é importante lembrar de aplicar o protetor solar 30 minutos antes do embarque e reaplicar perto do desembarque. As janelas do avião não conseguem bloquear a radiação e em altitudes mais elevada, esses raios são ainda mais prejudiciais”, avisa a especialista.

## FILTRO SOLAR: USE COM OU SEM ROUPA!

Não passar o protetor solar no corpo porque está coberto com roupa é um dos erros que cometemos sem nos dar conta. Mesmo que os trajes sejam uma barreira física de proteção contra o sol, eles não são 100% eficazes. Isso porque os raios UV conseguem penetrar entre as fibras. A dica é aplicar o produto inclusive sob os biquínis e maiôs, mesmo que você acredite ser desnecessário. Se for se exercitar ao ar livre, escolha um produto mais aderente à pele, que não saia com a transpiração. O ideal são os protetores infantis ou específicos para esportes. Eles são resistentes à água e não escorrem nos olhos.

## LISTA DE DESEJOS COSMÉTICOS PARA TRATAR BEM DA SUA BELEZA!



**GIVENCHY L'INTEMPOREL BLOSSOM PEARLY GLOW** é uma loção bifásica de textura muito leve, quase aquosa. Sua fórmula é enriquecida com finas partículas de madrepérola rosa, responsáveis pelo lindo glow que fica na pele depois da aplicação. Reduz os sinais de cansaço, hidrata e refresca, além de deixar o rosto pronto para os próximos passos de sua rotina de beleza.



**ISDIN ISDINCEUTICS FLAVO-C ULTRAGLICAN** é um sérum antioxidante diurno em ampolas para todos os tipos de pele. ISDIN IsdinCeutics Flavo-C Ultraglican Sérum Antioxidante hidrata intensamente e protege da ação dos radicais livres para manter a pele jovem e radiante, além de suavizar rugas e linhas finas já existentes.

**LA PETITE ROBE NOIRE INTENSE** é um perfume Guerlain feminino floral oriental. Apresenta a criação glamorosa de Guerlain em uma versão com toque gourmand, sexy e marcante. O frasco tradicional de coração investido agora está azul e estampado por um vestido com os ombros à mostra e saia em movimento, à moda de Marilyn Monroe.



**FOREO LUNA PLAY PLUS** é uma escova portátil de limpeza facial elétrica para todos os tipos de pele. Limpa profundamente. Ideal para carregar na bolsa ou nécessaire em viagens e no dia a dia. É resistente à água e dura até 400 usos a cada ciclo das pilhas AAA.



**SKINCEUTICALS A.G.E. EYE COMPLEX** combate o processo de envelhecimento causado pela glicação que, similar à oxidação, causa a degradação de proteínas da pele, como a elastina e o colágeno. Ele também aumenta a firmeza a área ao redor dos olhos e, assim, reduz as bolsas que costumam se formar nessa região. Atua para melhorar a microcirculação. Melhora até 29% o inchaço, até 27% a aparência das olheiras e até 33% a firmeza da pele, quando usado duas vezes ao dia e por 12 semanas.



**SISLEY SISLEÏA GLOBAL ANTI-AGE SOIN DES MAINS SPF10** é um tratamento anti-idade para as mãos especialmente desenvolvida para combater rugas, vincos, flacidez e ressecamento, restaurando a maciez, suavidade e firmeza. Acalma a pele e clareia as manchas causadas pela hiperpigmentação (manchas escuras) típicas da idade.



**KÉRASTASE AURA BOTANICA CREME DE BOUCLES** é um leave in que possui textura cremosa para hidratar suavemente os cachos e retirar o frizz. Protege da ação térmica agressiva do secador e modelador, até os 230°C. Dá aparência saudável, muito brilho e movimento.



**SHISEIDO WHITE LUCENT MULTIBRIGHT NIGHT CREAM**

possui tecnologia inspirada no modo de ação da luz pulsada, que age em diferentes fatores da pele, como marcas escuras, vermelhidão causada pela acne, falta de elasticidade e poros visíveis, de forma profunda durante a noite com o resgate da

nutrição que aumenta a proteção contra a recorrência das imperfeições e proporciona um rosto radiante e hidratado.



**CLARINS BODY FIT**

possui fórmula especial que combate a flacidez e o relevo irregular da pele. Controla a ação do tecido adiposo e produtor de gordura, cria um efeito de drenagem e também hidrata e traz maciez para a pele. Um produto multifuncional que esculpe o formato da pele em corpos mais maduros.



**L'ORÉAL PROFESSIONNEL SERIE EXPERT ABSOLUT REPAIR GOLD QUINOA + PROTEIN INSTANT RESURFACING GOLDEN MASQUE** é uma máscara de tratamento para cabelos finos e danificados. Com textura leve, restaura sem pesar, ideal para cabelos que precisam de reparação, mas são naturalmente mais finos. Deixa o cabelo suave e com brilho intenso.





---

### GALENO SCULPTOR

#### *Diferencial*

Tecnologia que associa criolipólise, ultrassom cavitacional, ultrassom focado e radiofrequência. Com esse aparelho é possível tratar duas áreas simultaneamente utilizando duas tecnologias diferentes ao mesmo tempo.

#### **INDICAÇÕES CLÍNICAS**

Tratamento da gordura localizada, da flacidez de pele e tratamento da celulite.

---

### COOLSCULPTING

#### *Diferencial*

O procedimento conta com mais de 70 estudos científicos publicados. A segurança é comprovada e o procedimento é aprovado pela Anvisa e pelo FDA (Food and Drug Administration). O aparelho faz a criolipólise e elimina as células de gordura por meio do congelamento. É um aparelho inovador, de última geração, em que o paciente pode eliminar de 20 a 25% da gordura na região trabalhada.

#### **INDICAÇÕES CLÍNICAS**

O método é eficaz e mais seguro por não ser invasivo, sem cortes, anestésias ou outras substâncias injetáveis. Indicado para quem deseja se livrar dos indesejáveis excessos em diferentes partes do corpo, principalmente nas áreas da barriga, costas e pneus. Além disso, o paciente retoma suas atividades no mesmo dia.

---

### COOLMINI

#### *Diferencial*

O tamanho da ponteira do CoolSculpting foi desenvolvida especialmente para a região embaixo do queixo e promete acabar de vez com a papada. A mesma ponteira também pode ser usada para pequenas áreas do corpo.



## INDICAÇÕES CLÍNICAS

Tratar a parte interna do joelho, a gordura localizada acima da mama e perto das axilas.

## COOLSMOOTH

### Diferencial

Uma nova ponteira desenvolvida especialmente para a região dos culotes, e que se encaixa anatomicamente nessa região reduzindo de forma definitiva a gordura localizada. A técnica é feita através do congelamento da gordura.

## INDICAÇÕES CLÍNICAS

Tratar a gordura localizada na área das coxas.

## TITE FX

### Diferencial

O aparelho de alta tecnologia combate a gordura localizada, celulite e flacidez de maneira não invasiva. É indolor e com sessões de apenas 30 minutos.

# COM TUDO NO LUGAR!

O Tite FX atua na redução de volume, remodelagem das áreas tratadas, firmeza da pele e celulite. A máquina une massagem a vácuo, radiofrequência e eletroporação, o que ajuda a obter resultados em poucas sessões.

## INDICAÇÕES CLÍNICAS

Tratamento da celulite e da flacidez, com resultados rápidos.

## LIPOSONIX

### Diferencial

É ultrassom focalizado de alta intensidade para destruir o tecido gorduroso que está abaixo da pele. O transdutor focaliza a energia em profundidade precisa, elevando rapidamente a temperatura somente na área desejada. A pele ao redor da área tratada permanece intacta. A ação do calor cria uma dupla resposta no tecido, resultando na destruição da gordura alvo assim como a contração do colágeno na área tratada.

## INDICAÇÕES CLÍNICAS

Para quem apresenta alto nível de flacidez + gordura localizada

## ACCENT

### Diferencial

É uma radiofrequência ideal para tratar celulite, flacidez corporal, gordura localizada, irregularidades na pele após procedimentos cirúrgicos. O aparelho utiliza a radiação eletromagnética de alta frequência para estimular a produção do colágeno, que constitui as fibras reticulares e é responsável pelo fortalecimento dos tecidos.

## INDICAÇÕES CLÍNICAS

Tratamento de fibroses, celulite e flacidez

GRAÇAS AO AVANÇO DA TECNOLOGIA, TRATAMENTOS SEGUROS E NÃO INVASIVOS AJUDAM A REMODELAR O CORPO, MELHORAR A TEXTURA DA PELE, SUAVIZAR ESTRIAS, COMBATER A FLACIDEZ E ELIMINAR A GORDURA LOCALIZADA. TUDO DE BOM, NÃO É? ESSES TRATAMENTOS PODEM SER FEITOS EM DIVERSAS ÁREAS DO CORPO, SOB RECOMENDAÇÃO E AVALIAÇÃO DO MÉDICO DERMATOLOGISTA. CONFIRA ALGUMAS OPÇÕES!





# TENDÊNCIA DE BELEZA PARA 2020

ADIAR PROCEDIMENTOS  
ALTAMENTE INVASIVOS  
É O PRINCIPAL DESEJO  
DE PACIENTES QUE  
SOFREM COM ALTERAÇÕES  
COMO RUGAS E  
FLACIDEZ. PEDIMOS  
À DERMATOLOGISTA  
MARCIA LINHARES PARA  
INDICAR OS TRATAMENTOS  
FAVORITOS DE SEUS  
CLIENTES E QUE PROMETEM  
CONTINUAR EM ALTA  
DURANTE TODO O ANO!

## HARMONIZAÇÃO FACIAL

A harmonização facial é um conjunto de procedimentos estéticos combinados para melhorar a harmonia do rosto, transformando os traços e tratando o envelhecimento facial, que ocorre pela perda de elasticidade, queda de tecidos, músculos, gordura e substâncias naturais. Esse tipo de procedimento é muito indicado para pessoas que desejam tratar rugas, linhas de expressão e olheiras. Contudo, é preciso muito cuidado na hora de realizar o procedimento, pois os excessos podem acabar por "desarmonizar" o visual,

em lugar de embelezá-lo. "É necessário analisar caso a caso e utilizar as quantidades ideais de ácido hialurônico, para evitar que a paciente ganhe um ar artificial ou fique com o rosto deformado", alerta a dermatologista Marcia Linhares, do Rio de Janeiro. "A prática constante de injetar muito volume no rosto pode levar a uma condição desagradável e pouco conhecida da população, a chamada "filler fatigue, ou seja, o estiramento exagerado da pele, que se torna flácida pelo abuso de volume", explica a médica.

## DEPILAÇÃO A LASER

Para eliminar os pelos indesejáveis do rosto ou até mesmo desenhar melhor a barba, no caso dos homens, e ter o mínimo de estresse possível cuidando desses folículos, a dica é realizar a depilação a laser. O método é considerado mais confortável, substituindo os tradicionais como a cera e a lâmina, que podem ser doloridos e ineficazes. O sistema de resfriamento ameniza o desconforto e contribui para o aumento do colágeno da pele. O laser é regulamentado pela Anvisa e pelo órgão de origem FDA - EUA. Esse procedimento estimula o colágeno na região da pele em que foi aplicado, deixando-a mais bonita e livre de pelos encravados e a foliculite.

## PREENCHIMENTO

O ácido hialurônico é a substância ideal para uso em preenchimento de rugas, por ser natural em nosso corpo. Esse ácido diminui no organismo com o passar dos anos e deixa a pele menos firme. Além disso, as olheiras começam a surgir. O preenchimento repõe o ácido hialurônico perdido, devolvendo firmeza à pele. Serve, também, como um hidratante natural, além de preencher regiões de depressões mais profundas na face.

## MICROAGULHAMENTO

O microagulhamento, também conhecido como Indução Percutânea de Colágeno por Agulhas, é um procedimento dermatológico baseado em diversas agulhas muito pequenas que perfuram as camadas da pele, estimulando a formação de colágeno.

Esse procedimento pode ser utilizado em diversos tratamentos da pele, como, por exemplo, cicatrizes derivadas da acne, estrias, flacidez, calvície e as manchas escuras.

## LASER DE PICOSSEGUNDOS

A nova tecnologia de laser de picossegundos, que chegou ao Brasil há pouco tempo, já é associada a peelings para potencialização de resultados de clareamento de manchas da pele e rejuvenescimento. Esse laser permite rejuvenescimento holográfico sem causar efeito térmico na pele do paciente. O procedimento é ideal para melhorar flacidez, rugas e poros abertos. Ao entrar em contato com a pele em uma velocidade altíssima, o laser causa o que chamamos de LIOBS, uma ruptura óptica induzida pelo laser. E o estímulo ao novo colágeno para o rejuvenescimento é dado por esse microdano, possibilitando que o paciente não sofra com o efeito térmico do aquecimento, comum em outras tecnologias. Logo após, o peeling de ácido retinóico potencializa a ação de clareamento e rejuvenescimento do laser, uma vez que acelera a renovação celular da pele.

## BABY BOTOX®

A principal diferença entre o Baby Botox e o tradicional não está na substância que será aplicada, mas na quantidade de toxina utilizada. "Nesta técnica a dose da toxina botulínica é fracionada ou diluída, ou seja, usa-se uma quantidade menor de toxina em diversas áreas da face", esclarece a Dra. Marcia Linhares. O resultado é uma expressão mais leve e natural, mas com igualmente com efeito rejuvenescido. Pacientes mais jovens, que querem prevenir sinais de expressão e rugas mais profundos, também podem investir nessa alternativa. A duração é semelhante ao botox tradicional - de 4 a 6 meses. Como são usadas quantidades menores de toxina botulínica no procedimento, a dica é fazer a manutenção a cada dois ou três meses.

## SCULPTRA®

Sculptra® é um procedimento estético injetável conhecido mundialmente. É um dos tratamentos mais eficientes do mercado para quem deseja ativar a formação de colágeno da pele, já que aumenta em até 400% a produção depois de aplicado. O procedimento pode ser aplicado não só no rosto e pescoço, mas também nos braços, abdômen, coxas e glúteos. O procedimento também é indicado para pessoas que apresentam perda de volume da face em decorrência de grande emagrecimento ou até mesmo para corredores e atletas. Além de tratar a flacidez, o Sculptra® faz com que a produção de colágeno seja acelerada, aumentando a espessura da pele e suavizando as linhas de expressão do rosto. Além disso, ele corrige o contorno da face, de acordo com o seu objetivo.

# BRONZEAMENTO SEM TRAUMA

A EXPOSIÇÃO SOLAR PROLONGADA É UM COSTUME DA MAIORIA DOS BRASILEIROS, APESAR DOS EFEITOS MALÉFICOS DOS RAIOS UV. A DERMATOLOGISTA MARCIA LINHARES ESCLARECE QUAIS SÃO OS CUIDADOS IMPORTANTES PARA PROTEGER E RECUPERAR A PELE, ALÉM DE PROLONGAR A COR CONQUISTADA



Mesmo que a exposição ao sol seja feita com o uso de protetores, a pele pode sofrer danos como ressecamento, desidratação, envelhecimento precoce e outros problemas. Assim, é preciso cuidado antes, durante e depois da praia ou da piscina. De acordo com a dermatologista Dra. Carlota César, do Rio de Janeiro, manter a hidratação é indispensável, pois, ao diminuir a perda de água transepidérmica, a pele se recupera melhor e exibe um aspecto mais saudável, evitando que descame. “Aplique uma boa camada de creme, duas vezes ao dia, mantendo sempre a pele hidratada. Dessa forma, além de prolongar o bronzeado, é possível recuperar a pele dos danos causados pelo sol, mantendo a integridade cutânea”, explica a dermatologista. Prefira as loções hidratantes com ativos como Extrato de Aveia (ação hidratante e amaciante), Extrato de Ginkgo Biloba (antioxidante), Extrato de Aloe Vera (dermoprotetor e suavizante) e óleo vegetal, que forma um filme protetor permitindo maior retenção hídrica. Ureia e óleo de semente de uva também são indicados para manter a pele macia.

A médica explica que o protetor solar bem escolhido é capaz de prevenir os danos na pele causados pela radiação UVA e UVB. “Tanto a UVA quanto a UVB têm capacidade de penetrar na pele e danificar o seu DNA e assim favorecer o aparecimento do câncer. Além disso, a UVB provoca vermelhidão, ardência e queimaduras”, diz a médica.

Para escolher o protetor solar ideal para sua pele, é necessário prestar atenção ao rótulo do produto. A primeira coisa é escolher um protetor solar com FPS mínimo de 30 ou maior, com veículo compatível ao seu tipo de pele. “Se a pele é oleosa, prefira os séruns, ou gel ou creme com toque seco e efeito mate. Se sua pele é mais madura ou ressecada, prefira os protetores em creme que são mais hidratantes”, diz a dermatologista. Os efeitos da radiação solar na pele são sempre cumulativos, ou seja, as consequências podem surgir anos depois. Mas, no momento em que entra em contato com a pele, os raios UV já promovem alterações importantes.

**Nos primeiros 20 minutos** – Nesse período, a pele já começa a sofrer oxidação por conta dos radicais livres, que geram vasodilatação, inflamação e vermelhidão, de acordo com a potência dos raios. “Por isso, não espere chegar à praia ou piscina para passar o protetor solar, pois o produto só começa a fazer efeito de 20 a 30 minutos após sua aplicação”, afirma a Dra. Carlota. Após 3 horas – Esse dano imediato da radiação persiste e se intensifica a partir de três horas. As células ficam mais danificadas e seu material genético sofre mutação, ou seja, ocorre um dano no DNA, com deficiência de agentes antioxidantes. Além disso, os melanócitos, que são as células protetoras de cor, também são danificadas e podem ocorrer lesões que levam a um processo de cancerização.

**De 48 a 72 horas** – O bronzeado, aquele transitório, de tom rosa-avermelhado, ocorre nas primeiras horas depois da exposição solar. Mas só depois de 48 a 72 horas é que vamos ter a resposta da produção da melanina, seja ela castanha enegrecida ou amarela avermelhada, dependendo do fototipo do paciente. Esse bronzeado vai se depositar na pele como uma resposta fisiológica contra a agressão sofrida.

Para quem adora tirar a pele descamada, a Dra. Carlota César faz um alerta: "A pele nunca deve ser arrancada, assim como as bolhas também não podem ser perfuradas. Essas ações aumentam as chances de infecção secundária por bactérias, além de ocasionar cicatrizes e manchas escuras", avisa a médica.

Alguns sinais ajudam a detectar a queimadura, que é classificada em dois estágios: superficial e avançado. O primeiro apresenta vermelhidão, inchaço, dor ou queimação. Já o nível mais grave caracteriza-se pelo surgimento de bolhas e sintomas de insolação.

## OUTROS PROBLEMAS

A exposição ao sol, areia, praia e piscina combinados com o excesso de suor elevam o risco de algumas doenças de pele. São elas:

- **Micoses:** são infecções causadas por fungos, que atingem a pele, unhas e cabelos. A doença pode atingir crianças, jovens, adultos e idosos. Vale lembrar que a melhor forma de evitar a proliferação do fungo é manter a pele limpa e seca, sem contato direto com o chão ou locais sujos.
- **Brotoejas:** são bolinhas avermelhadas ou bolhas esbranquiçadas, que podem ou não apresentar coceira. A doença é muito comum em bebês, mas pode aparecer em crianças e adultos. A melhor forma de evitar o problema é usar roupas leves e soltas, além de manter a pele seca.
- **Acne solar:** são erupções da pele provocada pelo aumento da oleosidade natural da pele, causada muitas vezes pelo excesso de poluição e radiação solar. O ideal é lavar o rosto com sabonete adequado, manter a pele limpa e utilizar filtros solares com base aquosa ou em gel, propícios para diminuir ou controlar a oleosidade.



# FÉRIAS de MEL

Foto de capa:  
Fernanda Garcia  
Styling:  
Patrícia Bastos  
Beauty:  
Alline Oliver  
Biquíni:  
Marta Reis  
Fotos internas:  
Eduardo  
Fronckowiak

A LINDA GAÚCHA **MEL FRONCKOWIAK** É JORNALISTA, ATRIZ, APRESENTADORA E, COMO SE FOSSE POUCO, TAMBÉM INFLUENCIADORA DIGITAL DE SUCESSO. SUA AVENTURA MAIS RECENTE É O PROGRAMA “*MEL POR AÍ*”, PRODUZIDO ESPECIALMENTE PARA AS REDES SOCIAIS E REPLETO DE DICAS DESCOLADAS. APROVEITAMOS O GANCHO E PEDIMOS A ELA PARA MONTAR UM ROTEIRO DE VIAGEM EXCLUSIVO PARA **TRATE BEM**. QUE TAL VIAJAR NAS DICAS DESTA MULHER MÚLTIPLA?

**M**ALDIVAS, NORONHA, SARDENHA, TULUM, SANTORINI, KHO PI PI. Se você é viajante declarado e está sempre em busca do próximo destino paradisíaco para visitar, certamente alguns desses locais fazem parte de sua lista de viagens a fazer. E se eu disser que existe um paraíso à altura dos mais badalados e fica logo ali, no sul da Bahia? E que além de ser um presente e tanto da natureza, reúne simplicidade, sofisticação e aquela recepção calorosa que só o Nordeste sabe oferecer? Pois pode preparar as malas! Não se esqueça do protetor solar, chapéu e um sorriso largo: Trancoso espera por você!



### *SENTA, QUE LÁ VEM HISTÓRIA...*

Trancoso é palco de uma grande contradição histórica luso-brasileira. Segundo o Capitão Max Guedes, foi no rio dos Frades, em Trancoso, que as caravelas de Pedro Álvares Cabral chegaram ao Brasil em 22 de abril de 1500. Controvérsias a parte, o que se sabe é que, originalmente, o vilarejo de Porto Seguro era uma aldeia jesuíta chamada São João Batista dos Índios e foi fundada em 1586. Em 1817, Trancoso tinha 50 casas e 500 habitantes, todos nativos. Lá pelo final da década de 70, o local virou refúgio dos hippies que ocuparam várias casinhas vazias do “quadrado” (praça principal da cidade e coração do vilarejo). A eletricidade só chegou à cidade em 1982, e na década de 90 vieram os turistas, que nunca mais foram embora.

Hoje, não é difícil encontrar celebridades circulando tranquilamente pelo quadrado. Astros de calibre internacional, como Matthew McConaughey, Will Smith e a cantora Beyoncé, além das modelos Kate Moss e Naomi Campbell e dos jogadores de futebol Neymar e Daniel Alves, volta e meia circulam por lá. →

## O “QUADRADO”

Curiosamente, o lugar é um grande retângulo e nele estão localizadas as famosas casinhas coloridas e a igreja de São João Batista, datada do século XVII. Você vai passar por lá várias vezes! Seja para acessar as praias mais próximas, Coqueiros e Praia dos Nativos (que ficam a 15 minutos a pé e o trajeto passa por dentro do manguezal). Também para almoçar ou jantar, e para provar as famosas tapiocas que ficam logo na entrada do quadrado. E para comprar o que é preciso nos mercadinhos da cidade.

Tudo começa ou termina no quadrado. E essa grande praça, pacata durante o dia, se transforma totalmente à noite. Com badalados restaurantes, bares animados, artesanato e lojas de grifes famosas, o quadrado até hoje não possui energia elétrica externa, o que garante ao local um charme especial.

## FESTAS

E quando você estiver convencido a visitar esse paraíso, confira o calendário de festas da cidade. As festas de São Sebastião (20 de janeiro) e São Brás (3 de fevereiro) são as mais conhecidas e enchem o quadrado de forró e comida tradicional. Mas o festival de música clássica (que acontece em março) dizem ser imperdível.

## COMO CHEGAR:

O aeroporto mais próximo é o de Porto Seguro. E de lá são mais 77 km se você seguir pela rota toda asfaltada. É só pegar a BR-367 e depois a BA-001, também a melhor opção nos feriados e na alta temporada. Mas se você estiver no clima de “aproveitar ao máximo todos os detalhes da viagem”, informe-se sobre a opção de trajeto de 47 km que passa dentro de Arraial D’ajuda através de uma travessia de Balsa que dura 10 minutos.

## ONDE FICAR:

Sua melhor opção de estada em Trancoso serão as inúmeras pousadas que ficam a 5 minutos do quadrado ou próximas a ele. A última alternativa tem duas vantagens: um pouco mais de privacidade e silêncio e preços mais atrativos. A Pousada do Bosque foi a escolhida por mim.

## ONDE COMER

Trancoso reúne elementos interessantes para quem gosta de passar o dia com o pé na areia, mas não abre mão de experiências gastronômicas sofisticadas. Lá você encontra restaurantes de chefes renomados que fazem você pensar que está num grande polo urbano em todas as etapas da experiência – inclusive na hora de pagar a conta.

Reserve pelo menos uma noite para jantar no Jancaré do Brasil – a cerveja mais gelada do vilarejo e um risoto de camarão com abóbora de tirar o fôlego. E se você gosta de uma pimentinha arreitada, a da casa é de pedir para levar.

Do mesmo dono e com conceito “farm-to-table”, o Floresta impressiona logo na chegada por estar no meio de uma floresta de seringas. O restaurante serve só almoço e reservas são necessárias. Uma experiência completa. Recomendo. É domingo e você está em Trancoso? Nem pense duas vezes e vá experimentar a maravilhosa feijoada da Casa da Glória. Hoje, suas filhas e netas tocam o restaurante com muito amor e histórias para contar.

O peixe na folha de bananeira da Silvana e Cia é daqueles pratos de deixar você com saudade logo na primeira garfada. Não deixe de pedir o camarão na crosta de tapioca como entrada.

Reserve uma noite de lua cheia para curtir a vista linda do El Gordo e pedir o que quiser do cardápio. Deu aquela vontade de comer pizza? O Ma-

ritaca é uma boa opção para os amantes da culinária italiana e fica bem pertinho do quadrado. Acabou de jantar e o quadrado ainda está fervendo? Vá para o Cantinho Doce, peça logo uns bons drinques e aproveite a música sempre animada. Se você tiver sorte, Elba pode estar por lá dando uma palhinha.

No beco do quadrado tem a Gelateria do Beco, que mais parece um sonho. O sorbet de limão com capim santo ganhou disparado o primeiro lugar em refrescância.

Ah! Pera! Já ia me esquecendo daquele cafezinho expresso de primeira, que pode vir acompanhado de brownie com sorvete. Logo ali, pertinho do quadrado, no Santo Café.

## O QUE NÃO DEIXAR DE FAZER

Explore as praias de Trancoso. Além da praia dos nativos e da praia dos coqueiros, existem praias um pouco mais distantes que valem a visita. A Praia do Espelho tem uma vista espetacular da lua cheia refletida na água, que até justifica seu nome. Às vezes, rola um luau animado por lá.

Na praia do Rio Verde tem um espaço para quem gosta de um programa mais animadinho, o Casa Clube. Com DJs conhecidos que fazem a festa até o pôr do sol. Na alta temporada, vale a pena reservar lugar para garantir seu conforto.

Day pass no Hotel Rio da Barra. O hotel fica a alguns minutos de carro do quadrado e oferece ótima infraestrutura para passar o dia. Ideal para famílias. O coco mais geladinho de Trancoso.

Para os mais aventureiros, uma boa pedida é alugar um quadriciclo e explorar as praias mais distantes. Mas é preciso estar atento a época da desova das tartarugas. Em algumas praias não é permitido andar na orla e será necessário pegar a estrada de terra. Come-se um pouco de poeira, é verdade, mas ainda assim, recomendo.

E para você que deseja apenas ficar olhando o horizonte sem ter que pensar em nada, ou brincar de enxergar os pés na água verde esmeralda, pode também. A brisa nordestina não te deixará na mão nem nos meses mais quentes do verão.

### ANTES DE IR EMBORA

Alguns lugares que visitei são bastante fiéis às descrições e fotos que vi antes de planejar a viagem. Trancoso é aquele tipo de destino que parece interessante antes de ir, mas que só pode ser compreendido quando se chega lá.

Os locais atribuem essa sensação aos hippies, que ainda na década de 70 pensaram a cidade para preservá-la e instituíram por lá atitudes como a proibição de carros no quadrado, o que faz desse vilarejo um lugar um pouco parado no tempo, no melhor dos sentidos. Chegando lá você, viajante, vai conviver com os moradores como se fossem velhos amigos. Vai ver as crianças e as galinhas soltas na praça e suas mães no final do dia as colocando para dentro de casa.

Você vai passar o dia de roupa de banho e chinelos de dedo e a noite não faltarão opções requintadas, ainda assim preservando o sentimento de que encontramos o paraíso.

Mas, por favor, não precisa tirar nenhum destino da sua lista de lugares paradisíacos para visitar. Eles são mesmo todos lindos e viajar amplia as fronteiras de nós mesmos. Mas Trancoso pode muito bem furar a fila e garanto que vai deixar você com saudade antes mesmo de ir embora, pois ao desembarcar no vilarejo uma curiosa sensação nos arrebatava: a de que, na verdade, acabamos de chegar em casa. →





CAPA |

# 10 PERGUNTAS PARA A ESTRELA



SENDO UMA ARTISTA DE MÚLTIPLAS FACETAS, O QUE VOCÊ PRIORIZA OU MAIS GOSTA DE FAZER?

*Eu me identifico profundamente com o ato de comunicar. Gosto de ser uma interlocutora entre a realidade e o espectador. Nesse sentido, a apresentação é o que o mais me realiza profissionalmente.*

VOCÊ JÁ TEM BASTANTE EXPERIÊNCIA COMO APRESENTADORA, MAS TAMBÉM ARRASOU CANTANDO NO SHOW DOS FAMOSOS. PENSA EM SE LANÇAR TAMBÉM NA CARREIRA MUSICAL?

*O show dos famosos foi uma ótima oportunidade para me conhecer melhor como artista, minhas limitações e possibilidades, mas nunca tive a pretensão de seguir carreira nesse segmento. Brinco que vou continuar cantando nas rodas de violão com os amigos e para minha filha antes de ela dormir.*

VOCÊ TAMBÉM GOSTA DE ESCREVER. TEM PLANOS PARA NOVOS LIVROS PARA O FUTURO?

*A escrita sempre me acompanha. Com o tempo, fui entendendo que o ato de escrever é diferente do ato de publicar. Acho que as palavras têm de estar prontas para saírem do papel e irem para o mundo. Estou esperando essa maturação acontecer.*

AS VIAGENS SÃO UMA PAIXÃO? O QUE COSTUMA ABSORVER A PARTIR DE CADA AVENTURA?

*Viajar é uma forma maravilhosa de expandir quem somos, nossos conceitos e nossa visão de mundo. Sou apaixonada por viagem desde pequena, antes mesmo de pegar o primeiro avião. Minha mãe um dia trouxe para casa um globo pequeno desses de papelaria, numa época um pouco mais difícil pra gente. Era para que eu não deixasse de sonhar, mesmo com algumas impossibilidades da época. Desde então eu percorria lugares distantes antes de adormecer e me imaginava estar neles.*

COMO CONCILIA SUAS ATIVIDADES COM O PAPEL DE MÃE DA PEQUENA NINA?

*Essa é, sem dúvida, a parte mais difícil de todas. São duas funções importantes e uma complementa a outra. Tento lidar com essas questões com a maior leveza possível, no entendimento de que todas nós, mães, experimentamos a maternidade de maneiras diferentes. Tento deixar claro para Nina a importância do trabalho e a necessidade de exercitarmos a nossa individualidade para o nosso crescimento mútuo. Mas que o coração fica apertado a cada despedida, fica sim. Em compensação, nunca foi tão prazeroso voltar para casa.*

SE TIVESSE DE ESCOLHER UM SÓ PAÍS PARA MORAR FORA DO BRASIL, QUAL SERIA?

*Pergunta difícil. Ser viajante é diferente de ser morador e tenho consciência disso. Alguns lugares são muito interessantes quando você vai visitar, mas nem tanto quando você usufrui da cidade cotidianamente. Mas acho que alguma cidade na Itália ou da Grécia estariam no topo da lista.*

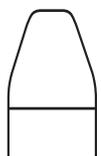
COMO CUIDA DE SUA BELEZA?

*Eu faço academia e yoga regularmente. Atividade física, para mim, é a melhor forma de manter minha mente focada e saudável. Cuido também da oleosidade da pele, ainda mais no verão intenso do Rio de Janeiro. E procuro me alimentar o mais saudável possível, deixando espaço para as exceções, porque a felicidade agradece.*



# TÁ CALOR? INSPIRE-SE NO PENTEADO das FAMOSAS

VERÃO É A ESTAÇÃO DOS CORPOS SARADOS, PRAIA, PISCINA E CALOR! PARA MANTER O GLAMOUR NA HORA DE ARRUMAR OS CABELOS, CONVIDAMOS DOIS ESPECIALISTAS PARA SUGERIR PENTEADOS FÁCEIS, BONITOS E PRÁTICOS DE FAZER



hairstylist Sonia Nesi, do salão que leva seu nome, sugere investir nos penteados que estão fazendo a cabeça das famosas. **Acompanhe:**

## COQUE DESPRETENSOSO COM LENÇO – SASHA E JULIANA PAES

“Democrático, sempre atual, refrescante e glamoroso. A dica é: não aposte nos fios certinhos e perfeitos. A ideia é que o penteado pareça que foi mesmo feito de maneira despretenhosa. Você pode usar qualquer tipo de lenço”, explica Sonia.

### PASSO A PASSO:

1. Faça um rabo alto normal.
2. Dê um nozinho com o lenço, envolva do elástico, e deixe as pontas soltas.
3. Com o comprimento do rabo, faça o coque e prenda os fios com grampos.
4. Enrole as pontinhas do lenço em todo o coque e prenda com um nó.

**Dica de mestre:** “Para quem tem cabelo muito fino e ralo a dica é usar spray texturizador nos fios antes de começar o passo a passo, isso vai ajudar a dar o efeito messy (bagunçado) e deixar os fios mais volumosos”, orienta a profissional.



## RABO DE CAVALO ALTO – MARINA RUY BARBOSA

“Rabo de cavalo é básico no verão. Ideal para os dias de bad day hair, mas não é recomendado para quem acabou de sair do mar ou da piscina e está com os fios molhados. Serve para o dia a dia ou para uma festa”, aconselha a hairstylist.

### PASSO A PASSO:

1. Desfie um pouco os fios para ganhar volume
2. Levante uma mechinha de cabelo bem do centro da cabeça e, com um pente de cabo fino, penteie-a de cima para baixo.
3. Leve todos os fios, com as duas mãos, para o alto da cabeça, quanto mais alto melhor. Nesse momento, é legal passar um pouco de sérum para evitar fios arrepiados.
4. Coloque a ponta do elástico em um grampo e prenda o grampo no cabelo.

5. Amarre o cabelo dando o máximo de voltas que puder e prenda o outro grampo para arrematar o penteado. Não use elásticos de borracha, pois os fios acabam prendendo nele, o que provoca quebra.

**Dica de mestre:** “Deixe para fazer o rabo de cavalo com os fios sem lavar. Isso porque o cabelo limpo não segura tão bem o penteado, que soltará com mais facilidade. Se acabou de lavar as madeixas e quer fazer um rabo de cavalo, aplique um pouco de shampoo seco para dar textura aos fios”. ▶



© Instagram, Juliana

---

→  
—

# TÁ CALOR? INSPIRE-SE NO PENTEADO das FAMOSAS

## *HALF BUN + COQUE DUPLO – BRUNA MARQUEZINE*

"Penteado do momento, principalmente para as meninas que estão com o cabelo curtinho. Fácil e bem moderno", comenta Sonia.

---

### PASSO A PASSO:

1. Separe um pouco de cabelo, um palmo acima da orelha.
2. Faça um rabo ou coque com a parte de baixo.
3. Divida essa parte em duas, bem na metade.
4. Faça um rabo em cada uma das partes onde você quer que o coque fique.





## FIL FREITAS REVELA TENDÊNCIAS PARA A TEMPORADA

PARA SABER O QUE AS DESCOLADAS VÃO DESFILAR NAS CABEÇAS NESTE VERÃO, BATEMOS UM PAPO COM O HAIRSTYLIST **FIL FREITAS**, DO **FIL HAIR & EXPERIENCE**. "TEREMOS UMA TEMPORADA BEM DEMOCRÁTICA. O GRANDE LANCE É QUE VOCÊ PODE SER O QUE QUISER", DIZ **FIL**, EMBAIXADOR DA MARCA **L'ORÉAL**.

**PENTEADO** - O low ponytail (rabo de cavalo baixo) é super chique, e pode vir bem slim ou bem soltinho também, com ar de que foi feito em cinco minutos; e o side parted hair, que é um cabelo super usado e prático, dividido de lado e que pode ser polido ou mais soltinho.

**FORMA** - Sobre as ondulações, elas estarão com pegada um pouco mais vintage (mais polidas), ou bem mais desconstruídas, com pegada estilo anos 70. Assim, a onda do babybiss montado estilo Gisele não estará em alta. Já o oposto, aquele cabelo muito liso chapado, é a tendência mais forte dessa temporada.

**COR** - Apesar de estarem bem democráticas, as tonalidades estão muito bem definidas. Loira, morena, cabelo preto, platinado. Se você busca algo natural, faça bem natural mesmo (não como uma balaiage para ficar fake, e sim com uma pegada mais natural do efeito). Agora, quem quer um look moderninho, pode apostar em tons de pastel, mega platinado ou preto absoluto. Inclusive, no Exterior tem bastante gente pintando os fios de preto. E temos o ruivo, que continua em alta.

**CORTE** - O messy bob segue como tendência, mas, em lugar de pontas mais ralas, o corte vem denso e sólido nas extremidades, para um ar vintage. Quanto aos fios compridos, os cabelos mega longos voltam com tudo, com visual meio "setentinha". Novamente, essa galera que gosta do cabelo bem liso, chapado, estilo Kim Kardashian, pode usar e abusar.



O VERÃO MAL COMEÇOU E JÁ TEM GENTE CONQUISTANDO AQUELE BRONZE INCRÍVEL POR CAUSA DAS ALTAS TEMPERATURAS. MAS, NA HORA DE FAZER A MAQUIAGEM, SEMPRE SURGEM AS DÚVIDAS: COMO APLICAR A BASE SEM DEIXAR O ROSTO CLARO DEMAIS? COMO USAR O BLUSH SEM FICAR TÃO INTENSO? QUAL COR DE BATOM APOSTAR PARA COMBINAR COM O ILUMINADO DA PELE? PRESTAR ATENÇÃO NESSES DETALHES É IDEAL PARA REALÇAR O BRONZEADO E AO MESMO TEMPO DEIXAR A PELE UNIFORME. PENSANDO NISSO, PEDIMOS AO CONSULTOR TÉCNICO E MAQUIADOR DA LINHA DE MAQUIAGENS AME, FÁBIO FARIAS, ALGUMAS DICAS PARA A MAKE PERFEITA. ACOMPANHE!

# 5 TRUQUES de maquiagem para valorizar o bronzeado

## 1 - A BASE PRECISA SER MAIS ESCURA DO QUE O TOM DA SUA PELE

A base é um dos itens mais importantes em uma maquiagem. É ela quem vai uniformizar o tom da pele, esconder as manchinhas e garantir a textura lisa que toda mulher adora ter no rosto. Mas quando a pele ganha um bronzeado, mesmo que leve, é normal que a base usada no dia a dia fique um pouco mais clara, já que o bronze escurece a pele. Ao aplicá-la, além de ofuscar todo o bronzeado conquistado na praia, ela também vai deixar a tonalidade do rosto mais clara - ou até mesmo acinzentada, no caso das negras - e bem diferente do resto do corpo.

Por isso, a dica é ter em mãos uma base de duas ou três tonalidades acima do tom normal de sua pele. O ideal é comprá-la depois que você pegar o bronzeado e testar na loja, para mantê-la guardada no nécessaire ao longo do ano e ir criando misturinhas com os tons para adaptar para cada tonalidade da sua pele. Uma dica importante é não esquecer do creme hidratante no rosto antes de aplicar a base, já que a pele bronzeada costuma ficar ressecada mais fácil.

## 2 - EVITE USAR PÓ COMPACTO NA MAQUIAGEM BRONZEADA

Melhor amigo das donas de pele mista e oleosa, o pó compacto é um verdadeiro curinga para tirar a oleosidade da pele, mas quando ela está bronzeada, ele pode ser um problema. Isso porque, se a pele estiver descascando, ele vai realçar ainda mais a pele que estiver soltando, principalmente no nariz e na testa. Uma alternativa para controlar o brilho excessivo do rosto sem o pó é apostar em bases líquidas com efeito mate, que também têm poder de segurar a oleosidade por mais tempo.

### **3 - ILUMINADOR PODE VALORIZAR AINDA MAIS O BRONZEADO DA PELE**

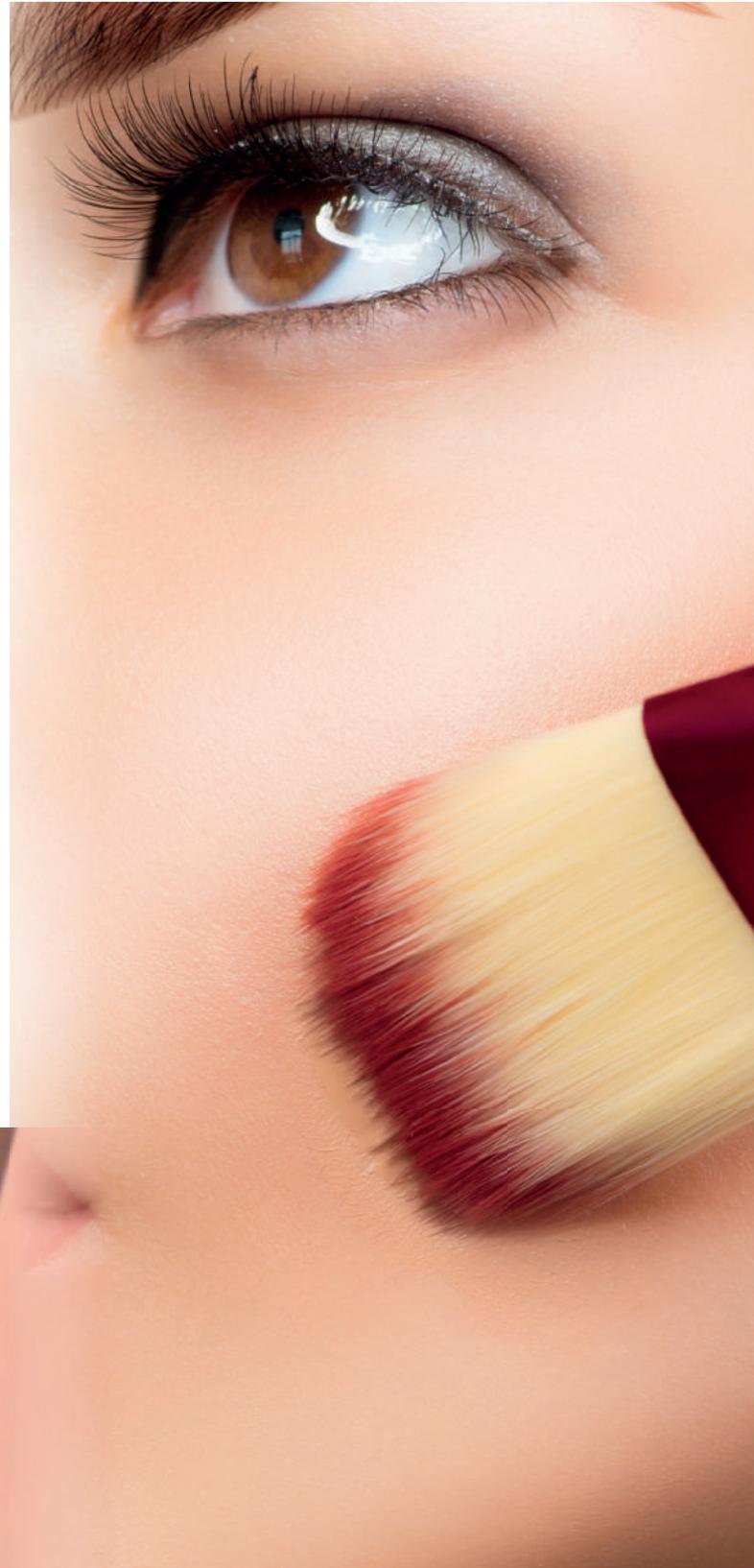
Esse passo é primordial. Para quem está na dúvida se o iluminador vai deixar o rosto bronzeado iluminado demais, a verdade é que o produto é um grande curinga para realçar, entregando um "glow" incrível e natural. Vale usá-lo sozinho, quando a intenção for fazer uma make "fresh", ou junto com o blush, no topo das maçãs do rosto. Para quem tem a pele clara e costuma ficar vermelhinha no sol, vale apostar nos puxados para o champagne, enquanto morenas e negras podem lançar mão do iluminador dourado.

### **4 - BLUSH PARA A PELE BRONZEADA PODE SER MARROM OU PÊSSEGO**

Se você é do time das branquinhas e sua pele está bronzeada, esqueça o blush rosa claro que costuma usar. Ele pode criar um contraste entre o tom quente da sua pele e o frio do produto. A dica para o visual bronzeado, seja para as donas de pele clarinha, morena e negra, é optar por um blush amarronzado ou até mesmo em tom de rosa, só que mais escuro e queimado. Apostar no pó bronzeador também é uma dica perfeita para realçar o tom moreno do rosto. E para quem gosta de investir em um "glow" maior, o blush com pigmentos cintilantes é a melhor opção.

### **5 - GLOSS E BABY LIPS ENTREGAM TOQUE DE FRESCOR AOS LÁBIOS**

Para combinar com as altas temperaturas, que pedem um toque de frescor mesmo à noite, a dica para os lábios é optar pelo hidratante labial com cor, que garante um toque de brilho leve na boca, ao mesmo tempo que protege do ressecamento causado pelo sol. Outra opção menos discreta é o gloss incolor, que pode ser usado por cima do batom mate ou sozinho, para deixar os lábios mais iluminados e combinando com o bronzeado da pele.



# FASHION BEACH

DEPOIS DE CUIDAR DA PELE E O CORPO COM OS TRATAMENTOS MAIS MODERNOS, É HORA DE DESFILAR TODO O CHARME PELAS PRAIAS E PISCINAS DESTE VERÃO. A IT GIRL **MARISSOL SAVAGIN**, ESPECIALISTA EM MODA E TENDÊNCIAS, ENTREGA O QUE USAR NA TEMPORADA QUENTE



É x-Miss São Paulo, a expert em moda Marissol Savagin está sempre por dentro do que é in. Pedimos a ela para explicar o que é tendência nesta temporada, com dicas que combinem para cada

tipo de corpo, sem perder o estilo e o conforto. A boa nova é que, segundo ela, tudo que se viu no verão passado permanece em alta:

"Algumas tendências seguem fortes, como

neon e o animal print". A seguir, a lista de Marissol para quem quer ficar por dentro da moda na estação:

**Maiô com cinto:** Uma cinturinha bem marcada nunca é demais e essa tendência valoriza qualquer tipo de corpo. A moda praia traz esse acessório, que já compõe super bem qualquer look urbano, para inserir ainda mais estilo e sofisticação aos clássicos maiôs. Muitos modelos já vêm com cintos, mas se não vier, a dica é pegar aquele que já estava no armário e ousar!

**Neon/Flúor:** O neon já é veterano na moda verão. As cores vibrantes valorizam a pele morena e bronzeada e deixam o look divertido e moderno. Mais a cara da estação, impossível!

**Retrô:** Cintura alta e cortes que valorizam qualquer corpo. Os biquínis retrô continuam com tudo. Além de elegante, o modelo ajuda a disfarçar aquela gordurinha indesejada, agregando muito conforto sem perder o estilo.



**Assimétricos:** Um dos mais democráticos e estilosos! Para quem tem o tipo de corpo "triângulo", a dica é apostar na parte de cima diferenciada, equilibrando as proporções. Para o "triângulo invertido", apostar na parte de baixo.

**Animal Print:** Parece que não sai de moda nunca! A estampa de animais, queridinha das mulheres, deixa qualquer visual super chique e não seria diferente na moda praia. Aqui, para quem não quer mais do mesmo, a dica é misturar tendências.

**Bolinhas:** Delicadas e femininas, as bolinhas, ou poás, são um truque para deixar o visual mais meigo. A dica é usar bolinhas maiores na área que quiser disfarçar e menores onde quiser aumentar ou evidenciar.





OLHOS  
PROTEGIDOS  
PARA O VERÃO

ADMIRAR A  
BELEZA DOS  
CENÁRIOS É UM  
DOS PRAZERES  
DAS FÉRIAS DE  
VERÃO. MAS,  
PARA NÃO  
PERDER NENHUM  
DETALHE, É  
PRECISO CUIDAR  
BEM DA VISÃO  
INCLUSIVE NA  
TEMPORADA  
MAIS QUENTE  
DO ANO!

**D**urante o verão, a preocupação com a exposição ao sol é maior. As pessoas agendam consultas com dermatologistas e adicionam um item básico ao nécessaire: o protetor solar. Porém, não é apenas nesta estação que o sol é perigoso para a saúde. Durante todo o ano, as pessoas ficam expostas aos raios ultravioleta, que podem causar problemas em várias regiões do corpo. A pele costuma ser a primeira parte a ser protegida e muitas pessoas se esquecem dos cuidados com os olhos. Só a catarata, um dos problemas provocados pelo sol, é responsável por cerca de 47,8% dos casos de cegueira no mundo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS).

O primeiro passo para a proteção ocular contra os raios UV é o uso de óculos de sol de boa qualidade. Além do benefício para a saúde, o acessório pode dar um ar moderno e sofisticado a qualquer look. No momento da compra, é importante procurar óticas de confiança e estar atento ao comprovante de que as lentes realmente possuem a proteção necessária.

A Dra. Thais Packer, oftalmologista da Johnson & Johnson Vision, indica que as lentes de contato podem ser uma ótima escolha para dias ensolarados, desde que tenham proteção contra raios ultravioleta, pois o cristalino da retina permite maior passagem dessa radiação.

Outra medida para prevenir irritações e doenças oculares é evitar mergulhar de olhos abertos no mar ou piscina. “A água do mar pode irritar os olhos e causar alergias oculares e infecções, como a conjuntivite, além de contaminações, principalmente, se você é usuário de lentes de contato”, explica a oftalmologista Ana Paula Canto.

Dra. Ana Paula lembra que o recomendado é não mergulhar quando a pessoa estiver com lentes de contato. “Se ocorrer, deve-se lembrar de não abrir os olhos debaixo da água e, ao chegar em casa, retirar as lentes de contato e deixá-las de molho no produto específico de higiene da lente. Existem também as lentes de contato de descarte diário, que são as mais recomendadas para essas atividades de lazer como mar, rio e piscina”, orienta.

Protetor solar e maquiagem

Na hora de aplicar o protetor solar no rosto, tenha cuidado para não passar ao redor dos olhos, pois o produto pode escorrer em razão do calor e suor. O mesmo acontece com produtos de maquiagem por causa da transpiração. Nesse caso, a dica é usar produtos à prova d’água de boas marcas.

Para quem está na praia, pode ainda acontecer de entrar areia nos olhos. Nesse caso, a orientação é nunca coçar ou tentar remover com as mãos, pois isso pode lesionar a córnea. “Lave com água tratada ou mineral ou soro fisiológico e procure piscar bastante. Se tiver um colírio lubrificante receitado pelo seu oftalmologista, também pode ser utilizado”, ensina a oftalmologista.

Em qualquer caso, se a coceira, vermelhidão, sensação de areia, lacrimejamento ou alguma dor ocular persistir, é fundamental procurar um oftalmologista. “Os olhos nunca devem ser coçados e nunca devem ser utilizados colírios sem prescrição médica. Para aliviar o desconforto, podem ser feitas compressas geladas”, ressalta a Dra. Ana Paula.

# INTIMIDADE MÁXIMA

A VISITA DE ROTINA AO CONSULTÓRIO DO GINECOLOGISTA É INDISPENSÁVEL PARA A SAÚDE FEMININA. PARA DEIXAR ESSE MOMENTO MAIS TRANQUILO, ADIANTAMOS ALGUMAS RESPOSTAS ÀS PERGUNTAS MAIS FREQUENTES!

É realmente normal, para muitas mulheres, ter medo, vergonha ou constrangimento na hora de visitar o ginecologista, especialmente para quem vai fazer um exame pela primeira vez. Para ajudar nesse momento, a Dra. Karine Karine Gavioli, ginecologista do Grupo São Cristóvão Saúde, responde aqui as questões mais comuns:

## SE EU NUNCA TIVE RELAÇÃO SEXUAL, PRECISO IR AO GINECOLOGISTA?

O ideal é começar a fazer o acompanhamento ginecológico antes de ter a primeira relação sexual, pois dessa forma a profissional dará toda a orientação necessária para que ela inicie a vida íntima com mais segurança. A médica lembra que a falta de orientação pode expor a mulher à riscos de contrair DSTs, gravidez indesejada e outras complicações, por isso a conversa é tão importante.

## O PAPANICOLAU MACHUCA?

Com o objetivo de detectar células alteradas no colo do útero que podem evoluir para um câncer, esse exame é feito no consultório médico. Apesar dos temores envolvendo o Papanicolau, trata-se de um procedimento indolor e rápido. "Algumas meninas sentem um ligeiro desconforto no momento da raspagem do colo do útero, porém na medida em que conseguem relaxar, essa sensação diminui bastante", conta a ginecologista do Grupo São Cristóvão Saúde.

O Ministério da Saúde recomenda a realização desse exame a partir de 25 anos após a mulher começar a ter relações sexuais, e após dois exames normais com intervalo de um ano entre eles, este exame pode ser feito cada 3 anos. No entanto, o ginecologista irá examinar a paciente anualmente e individualizar cada caso.

## QUAL MÉTODO CONTRACEPTIVO É MELHOR PARA MIM?

Existem diversos métodos, de acordo com as necessidades e o perfil de cada paciente. Por exemplo, métodos injetáveis, DIU, implante ou adesivo são indicados para pessoas que não querem tomar pílula todos os dias ou têm dificuldade de lembrar de tomar. Existem também diferentes tipos de contraceptivos orais conforme a necessidade de cada paciente. "É importante que essa escolha seja feita em conjunto com o médico, pois ele ajudará a paciente a avaliar quais são as vantagens e desvantagens de cada método, definindo assim o ideal para ela", explica Dra. Karine.

## TENHO HISTÓRICO DE CÂNCER DE MAMA NA FAMÍLIA, PRECISO FAZER A MAMOGRAFIA?

Não existe um consenso quanto à idade em que se deve começar a fazer o exame que ajuda a identificar o câncer de mama. Seguindo a orientação da Febrasgo e da Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM), recomenda-se seja a partir dos 40 anos. No entanto, cada caso é único.

A ginecologista fala que o histórico de câncer de mama na família é um fator a ser considerado sim, mas outros elementos serão usados pelo médico durante a consulta para identificar a necessidade de fazer o exame antes dos 40. Importante frisar que, embora um pouco desconfortável, esse exame é bastante simples e extremamente importante.

## QUE TIPO DE DOENÇAS EU POSSO PEGAR SE NÃO USAR CAMISINHA?

Independentemente do método contraceptivo escolhido, é importante lembrar que a camisinha é sempre necessária, uma vez que ela protege con-

A



tra Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs). Além de ser a única forma de proteção contra o HIV, a camisinha também deve ser usada para evitar problemas como sífilis, herpes, gonorreia, clamídia entre outras.

### CICLO IRREGULAR E SECREÇÕES, QUANDO DEVO ME PREOCUPAR?

Toda mulher tem secreções vaginais e isso é normal quando sua cor é clara e a textura, fluída ou espessa, produz um cheiro leve. A ginecologista do Grupo São Cristóvão Saúde explica que a secreção precisa ser investigada em caso de alteração em alguma dessas características.

“Quando a mulher sente um cheiro forte, alteração da cor da secreção (esverdeada, acinzentada) ou sente prurido vaginal (coceira) importante, pode ser um sinal de infecção”, esclarece.

No caso do ciclo menstrual, normalmente ele tem média de 28 dias, com a menstruação ocorrendo por três a sete dias. Segundo a médica, nos dois primeiros anos após a primeira menstruação, é comum ter alterações no

### SIGILO ABSOLUTO

*Para tornar a primeira ida ao ginecologista mais tranquila, a especialista dá uma dica. “A menina pode ir à primeira consulta acompanhada pela mãe, por exemplo, o que ajuda a reduzir a ansiedade e o constrangimento diante do médico. Ou, se preferir, também pode conversar com o médico sozinha, o que se sentir mais confortável”, sugere. Além disso, é válido destacar que as consultas sempre acontecem sob sigilo. A paciente pode confiar suas dúvidas ao especialista sem medo de ter sua vida exposta a outras pessoas. “O consultório deve ser um lugar no qual a paciente se sinta à vontade para esclarecer suas dúvidas e não fique constrangida ou julgada ao expor sua vida pessoal”, afirma a ginecologista.*

tempo e no fluxo mensal. Caso o ciclo permaneça irregular, é necessário procurar um ginecologista, que irá verificar possíveis complicações.

### SINTO DOR DURANTE A PENETRAÇÃO, É NORMAL?

Segundo a Dra. Karine, algumas mulheres podem sentir dor durante a relação sexual, sobretudo com a penetração. Esse é o tipo de dúvida que costuma gerar constrangimento e, por conta disso, sofrimentos desnecessários. A médica explica que, ao dividir essa questão com o ginecologista, ele poderá ajudar a descobrir a origem do problema, que muitas vezes podem ser simples.

“Se as dores são profundas, a causa pode ser endometriose, presença de pólipos ou DSTs; se for superficial, pode ser uma alergia ou tensão, investigar a causa e orientações adequadas podem minimizar este desconforto”, comenta.

# DRA. MARCIA

AQUI VOCÊ CONFERE RESPOSTAS ÀS PERGUNTAS DE BELEZA MAIS FREQUENTES NO CONSULTÓRIO. ENVIE A SUA!

---

## PELE OLEOSA PODE USAR SÉRUM?

A pele oleosa produz mais sebo em função do trabalho exacerbado das glândulas sebáceas. Como resultado, o rosto está sempre brilhando, independentemente da limpeza diária e a pele pode apresentar acne e poros dilatados. Contudo, ao contrário do que se pensa, pele com esta característica também precisa de hidratação, com produtos certos. Dermocosméticos com texturas mais leves são os indicados. Por possuir alta concentração de ativos e ser rapidamente absorvido pela pele, os séruns controlam a oleosidade, fecham os poros e melhoram a textura da derme. O segredo é usar o produto adequado à sua necessidade.

## QUAIS AS VANTAGENS DA DEPILAÇÃO A LASER?

A depilação a laser tem como maior benefício o resultado progressivo e definitivo. Com o tempo, os pelos vão ficando mais finos e menos resistentes, e boa parte tem seu crescimento bloqueado. O procedimento é feito com um aparelho que emite um pulso de luz que é absorvida pelo pigmento do pelo, a melanina. A energia, convertida em calor, destrói os folículos pilosos. A depilação a laser é praticamente indolor e elimina os pelos sem danificar a pele. Esse tratamento é muito indicado para quem tem problemas com pelo encravados, crescimento acelerado dos pelos e foliculite. Uma sessão dura aproximadamente 20 minutos, podendo variar de acordo com a área depilada.

## COMO FAÇO PARA AMENIZAR O BIGODE CHINÊS?

Os sulcos faciais que se estendem do canto do nariz às extremidades dos lábios deixam o rosto com uma aparência mais envelhecida. O bigode chinês surge por questões como perda de peso e também pelo envelhecimento natural. Procedimentos como aplicação de ácido hialurônico ajudam na sustentação da pele, tornando os sulcos mais rasos. Ultrassom micro e macrofocados e radiofrequência também auxiliam nessa redução. A rotina de cuidados com a pele deve ser mantida, utilizando os dermocosméticos indicados pelo dermatologista.

## TENHO PELE NEGRA. PRECISO USAR PROTETOR SOLAR?

A pele negra tem como principal característica a grande quantidade de melanina. Com isso, possui maior fator de proteção solar, sendo mais resistente aos raios UV. Mas isso não significa que possa dispensar o uso de protetor solar. A textura do produto, no entanto, vai depender das características de cada paciente. Existem protetores específicos para pele oleosa e para pele seca. Existem produtos recomendados para pacientes com manchas na pele, que pode inclusive ser usado como base. A re aplicação do protetor em pele negra pode ser a cada duas horas.

## O QUE SÃO OS BIOESTIMULADORES DE COLÁGENO?

São substâncias que aumentam a produção natural de colágeno, melhorando a aparência da pele e rejuvenescendo o rosto. São indicados para quem quer melhorar o aspecto envelhecido da pele, tratar a flacidez e melhorar a estrutura do rosto. As aplicações de bioestimuladores são feitas através de agulhas ou cânulas e podem ser associados a outros tratamentos, tendo seus resultados potencializados. A quantidade de aplicações necessárias varia de acordo com cada paciente.

## POR QUE A ÁGUA QUENTE FAZ MAL PARA A PELE?

O primeiro problema é a oleosidade - da pele e do cabelo. A água quente estimula as glândulas sebáceas, causando essa oleosidade e um aspecto sujo nos fios e na pele. Além disso, banho quente deixa a pele mais áspera. A camada da pele responsável pela suavidade é prejudicada pela alta temperatura da água. Se você realmente não é adepto de banho frio, opte pela temperatura morna. Será menos prejudicial para a saúde de sua pele.

## COMO FUNCIONA O CHECK UP DERMATOLÓGICO?

Consultas preventivas são de grande relevância e podem fazer toda diferença em um diagnóstico precoce e na prevenção de questões maiores. É recomendado que se faça um check-up dermatológico ao menos uma vez por ano. Esse acompanha-

# RESPONDE

mentopermitiráqueoespecialistatrateou descubra doenças que poderiam passar despercebidas aolhonu. O check-up vale também para quem se preocupa com envelhecimento precoce. Os cuidados diários indicados pelo dermatologista serão adequados para o momento específico do paciente. Além disso, se necessário, procedimentos rejuvenescedores poderão ser recomendados.

## QUAIS SÃO OS TIPOS DE PEELING?

Existem diferentes tipos de peeling e cada um deles será mais adequado de acordo com a indicação do seu tipo de pele e da necessidade percebida pelo dermatologista. O peeling é um procedimento que renova a pele, melhora a textura e fecha os poros. Trata ainda marcas de acne, estrias e hiperpigmentação. Os peelings físicos são considerados mais superficiais e possuem um efeito de esfoliação. São os peelings de cristal, diamante ou microdermabrasão. Favorecem a renovação da pele e aumentam a penetração de ativos. Já o peeling químico podem ser mais profundos e ajudam a reduzir a oleosidade da pele, além de favorecer a produção de colágeno. Os ativos mais comuns usados nesse procedimento são ácido retinoico, ácido salicílico, tricloroacético, solução de jessner, ácido glicólico, 5-fluoracil e o peeling de fenol. Converse com seu médico para que uma avaliação seja feita sobre o melhor tipo para sua pele.

## É POSSÍVEL MINIMIZAR AS CICATRIZES DA ACNE?

No microagulhamento, são usadas diversas agulhas esterilizadas e de aço cirúrgico que provocam na pele mínimos furinhos, aumentando a vasodilatação e estimulando a formação de colágeno. Esse procedimento serve para remover cicatrizes de acne por conta de uma estimulação natural feita pelas agulhas, que penetram na derme e favorecem formação de novas fibras de colágeno, que dão firmeza e sustentação à pele. Para realizar esse tratamento, pode ser aplicado anestésico em creme ou injetável, e o grau de desconforto varia de acordo com o paciente. O tempo de recuperação também pode variar. Depois do procedimento, é indicado que use proteção solar, hidratação e um higienizador suave. São necessárias, em geral, entre 3 e 5 sessões.

## TENHO CASPA. COMO DEVO TRATAR?

A caspa - ou dermatite seborreica - é uma doença inflamatória e crônica, que não tem cura, mas pode ser tratada. Entre a rotina de cuidado necessária estão shampoo anticaspa, usar condicionador corretamente e evitar enxague com água muito quente. Alguns tratamentos de uso tópico também poderão ser adotados, de acordo com a indicação médica. Vale ressaltar que a caspa é uma doença, e como tal precisa de atenção médica. Somente o dermatologista poderá indicar o shampoo correto para seu tipo de cabelo, assim como receitar qualquer procedimento adicional.



MÉDICA ESPECIALIZADA EM DERMATOLOGIA CLÍNICA, CIRÚRGICA E COSMIÁTRICA. MEMBRO EFETIVO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA (SBD) E DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA DERMATOLÓGICA (SBCD), É UMA DAS PIONEIRAS A UTILIZAR A TÉCNICA DE LASER NO PAÍS E EX-CHEFE DO DEPARTAMENTO DE LASER DA SBD REGIONAL RIO DE JANEIRO.

FORMADA PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ (UFPA), INTEGROU A EQUIPE DE DERMATOLOGIA DA SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DO RJ DE 1998 ATÉ 2004, ONDE SE PÓS-GRADUOU. POSSUI O TÍTULO DE ESPECIALISTA EM DERMATOLOGIA PELA ASSOCIAÇÃO MÉDICA BRASILEIRA (AMB) E PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA (SBD).

DIZER ADEUS ÀS VEIAS APARENTES É UM DOS SONHOS DE MUITAS MULHERES, ESPECIALMENTE NO VERÃO, QUANDO AS PERNAS PASSAM MAIS TEMPO À MOSTRA. EXISTEM MUITOS TRATAMENTOS PARA TRATAR O PROBLEMA. SAIBA QUAIS SÃO AS OPÇÕES E CAPRICHE NA ESCOLHA DOS SEUS SHORTS!

# VAI VARIZES!

No verão, as altas temperaturas e a exposição ao sol podem contribuir para a dilatação das veias e agravar os sintomas das varizes. Mais do que um problema estético, a doença se caracteriza pelo mau funcionamento das pequenas válvulas que existem nas veias das pernas, o que torna o fluxo sanguíneo mais lento e causa dor, inchaço e sensação de cansaço, além de favorecer o surgimento de quadros de trombose.

Algumas medidas podem ajudar a prevenir as varizes como a prática de exercícios físicos regularmente, alimentação saudável, evitar sobrepeso, controlar o uso prolongado de hormônios, não fumar, elevar os membros inferiores sempre que possível e usar meias de compressão elástica. “Os fatores genéticos e hereditários não podem ser ignorados, pois são fatores que também influenciam no desenvolvimento de varizes”, afirma o cirurgião vascular Gilberto Narchi Rabahie, do HCor.

Felizmente, a tecnologia evoluiu e já propicia tratamentos vasculares eficazes e com resultados rápidos, ideais para preparar as pernas para o verão. “Microvarizes e varizes mais internas nas pernas e até os vasinhos na face já contam com procedimentos extremamente eficazes (e de última hora) como Clacs, laser endovenoso e laser transdérmico — os mais requisitados para os pacientes que buscam resultados rápidos e com pouco tempo de recuperação sem exposição ao sol”, conta a cirurgiã vascular e angiologista Dra. Aline Lamaita, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular. A médica explica mais sobre as novidades:

## CLACS PARA MICROVARIZES E VARIZES

Por que fazer no verão Confere resultados mais rápidos do que a aplicação convencional e requer pouco tempo sem exposição solar (sete dias). Como age Procedimento une laser não-invasivo e injeções de glicose (e não há problema para diabéticos). “Após a utilização do laser, a glicose é aplicada na veia (que já está sensibilizada com o disparo do laser). Com o disparo do laser, o fluxo de sangue fica lentificado e permite que a glicose permaneça mais tempo em contato com o vaso, que irá secar”, explica.

São necessárias de uma a três sessões, com intervalo mensal.

## LASER ENDOVENOSO PARA VARIZES MAIS INTERNAS

*POR QUE FAZER NO VERÃO PERMITE UM RETORNO MAIS RÁPIDO AS ATIVIDADES E GERA BEM MENOS HEMATOMAS DO QUE A CIRURGIA CONVENCIONAL.*



Como age Sem cortes, a veia safena é puncionada e uma fibra é colocada através de um introdutor dentro dela, explica a médica. “A ponta da fibra é posicionada na virilha (guiada por ultrassom). A outra extremidade da fibra é então conectada a um aparelho de laser ou radiofrequência que vai liberar uma energia que queima a veia”, conta. A fibra é retirada lentamente enquanto a veia vai sendo cauterizada em todo o segmento a ser tratado. O interessante é que a veia não é retirada, ela vai ser queimada e se transformar em um cordão fibroso (uma cicatriz) não participando mais da circulação das pernas”, comenta. Recuperação de 4 a 6 dias.

## LASER TRANSDÉRMICO EM VASINHOS NO ROSTO

Por que fazer no verão Técnica não invasiva que retira veias e vasinhos do rosto e corporal sem necessidade de afastamento do sol.

Como age O Laser Nd Yag 1064 é o que existe de mais específico para tratamento de lesões vasculares apresentando maior efetividade no tratamento, explica. A sessão é feita com os disparos do laser, que vai emitir luz em comprimentos de onda que serão absorvidos pela hemoglobina (pigmento do sangue) causando aumento de temperatura e queimando o vaso. O tratamento apresenta bons resultados, segundo a médica, é feito em média em uma a cinco sessões (dependendo do tipo de lesão) e tem grande nível de segurança, já que a dor é amenizada com uso de aparelhos resfriadores de pele.

# MUSA DO CARNIVAL

FOTOS: LEO CORDEIRO

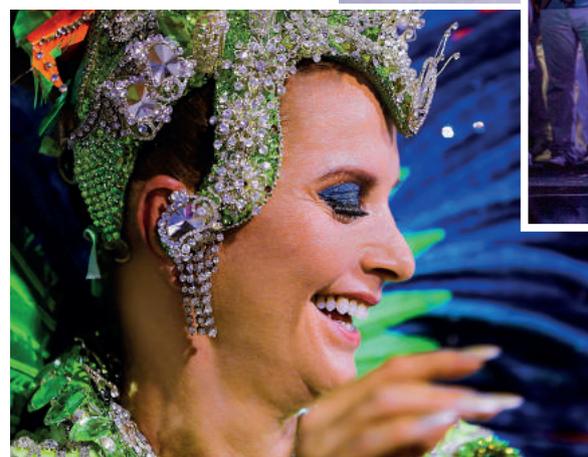
A gaúcha **Paula Bergamin** conta que sempre gostou de carnaval desde criança, quando a mãe a fantasiava e a levava para bailes infantis. “Eu era muito fã da cantora Rosemary, destaque de chão da Mangueira”, recorda. Quando a família se mudou para o Rio de Janeiro, ela foi para a Sapucaí e se apaixonou de vez. “Fiquei encantada e arrepiada com toda aquela energia, beleza e alegria ao som das baterias das escolas. Era a época do glamour das rainhas Luma de Oliveira, Luiza Brunet, Adriane Galisteu”, comenta.

O tempo passou e, quando completou 51 anos, durante uma aula de samba na academia Bodytech, ela descobriu que tinha samba no pé. A paixão só fez aumentar e, um ano depois, no ano de 2014, ganhou vaga para desfilar como destaque das escolas Império Serrano e Império da Tijuca, com o aval do marido. Em 2017, Paula recebeu o convite de desfilar pela União da Ilha do Governador e, em 2018, pela Unidos de Vila Isabel, onde acabou ficando bastante conhecida no meio carnavalesco. “Eu me dedico muito à Escola, me sinto querida e parte de uma grande família”, comemora.

## BELEZA EM DIA

Para dar show na Marquês de Supucaí, Paula não descuida dos cuidados estéticos. Ela comenta que nunca havia investido em tratamentos até conhecer a dermatologista Marcia Linhares. Mas, ao conhecer as diversas opções sugeridas pela especialista, se apaixonou em cuidar da pele e do corpo. A cada seis meses faz uma sessão de Botox e também microagulhamento. Também conta que está adorando os resultados com Sculptra, que trata e previne a flacidez da pele. Para cuidar do corpo, a paisagista investe nos exercícios durante todo o ano. Faz musculação e aulas de ritmos variados, como stiletto, dança de salão e, naturalmente, samba! Próximo dos dias de folia, Paula reforça o treinamento com personal cinco vezes na semana e intensifica todas as séries. Para ela, no entanto, o segredo de exibir tanta energia e alegria na avenida é amar o que faz. “Sou verdadeiramente apaixonada pelo samba. Visto a camisa da escola com prazer, curto o processo todo dos ensaios e participo de tudo”, diz. Junte-se a tudo isso o fato de ela ser uma ex-atleta, já que ela jogou vôlei e tênis durante muitos anos. “Tenho uma memória muscular boa e disciplina. Sem isso, os resultados não surgem”, avisa. ▶

A PAISAGISTA **PAULA BERGAMIN** É UM EXEMPLO PARA AS MULHERES JOVENS E MADURAS. ALÉM DE PROFISSIONAL DE SUCESSO NA CARREIRA QUE TANTO AMA, ELA ILUMINA O SAMBÓDROMO CARIOCA COM SEU CHARME, BRILHO E ALEGRIA. AQUI, ELA REVELA COMO CONSEGUIU QUEBRAR OS TABUS E ENTREGA SEUS CUIDADOS DE BELEZA PARA SURGIR SEMPRE LINDA NA SAPUCAÍ





## CUIDADOS À MESA

Para se ruma musa famosa do carnaval carioca aos 57 anos, e com tudo em cima, é preciso também cuidar da alimentação. Paula recebe a orientação da nutricionista Julia Engel, que personaliza uma dieta sem radicalismos.

Durante o período carnavalesco, o café da manhã é composto de mamão, omelete de claras e um tomate, ou iogurte do tipo grego, com mais proteínas. Na hora do almoço, o prato inclui 200g de proteínas e 100g de carboidratos (pode ser batata, doce, aipim, inhame ou batata baroa). Para completar a refeição, saladas e vegetais variados à vontade. “Adoro verduras e isso ajuda a não ganhar peso”, comenta. Paula também pode incluir em seu cardápio castanhas na hora do lanche e, à tardinha, uma omelete de 3 claras e uma gema, ou um salgadinho “Maromba”, que é feito de couve-flor e frango. Para o jantar, mais uma porção de proteína, saladas e verduras. Antes de dormir, uma porção pequena de abacate. Assim, a energia para malhar e brilhar nos ensaios da escola está garantida!

Mas engana-se quem pensa que ela só cuida da nutrição perto dos dias de Momo. A musa comenta que, ao longo do ano, ingere complexos vitamínicos próprios para tratar os cabelos e as unhas e também toma muita água. “Durante os desfiles chego a perder 1,5kg, em tão tenho de me manter hidratada.”

## MOMENTO MARCANTE

A sambista conta que o carnaval de 2019 deixou saudades. Destaque no segundo carro a passar pelo Sambódromo, Paula assistiu ao restante do desfile na cabine montada pela Rede Globo, na área da apoteose. “Eu estava muito feliz e confiante, mas no final a escola estourou em 1 minuto o tempo de desfile e meu coração disparou. Fiquei triste porque sabia que isso poderia nos custar o campeonato. Mas conquistar a terceira colocação também foi uma alegria inesquecível”, celebra.

Vale dizer que, como paisagista, Paula já ganhou duas vezes o prêmio “O globo” na Casa Cor Rio e tem belos jardins espalhados pelo Rio de Janeiro, Angra dos Reis, Búzios e São Paulo. Apesar da fama, tanto na profissão como no samba, ela mantém um espírito simples e afável. Adora tanto restaurantes sofisticados quanto os famosos botequins cariocas e veste-se tanto com grifes famosas como populares. Já quando o assunto é fantasia, ela faz questão de muito capricho. Para o carnaval deste ano, por exemplo, ela foi buscar um jovem talento, o estilista Felipe Rangel, para preparar o traje que exibirá na avenida. Aliás, serão duas as fantasias. “Serei musa da minha Vila Isabel e volto para a Império Serrano a convite do próprio carnavalesco, Júnior Pernambucano.

## QUEBRANDO TABUS

Para Paula, é recompensador ser conhecida e reconhecida como uma musa importante do carnaval. “É o resultado de uma trajetória de muito esforço. Comecei tarde, aos 52 anos, mas fiz muitas aulas, ensaiei e desfilei muito. Adoro quando as mulheres muito mais jovens me dizem que as inspiro e quando as maduras se identificam porque têm uma representante no carnaval”, diz. “Vivemos em uma cultura que supervaloriza a juventude. Quebrei muitos tabus para conseguir ser respeitada como sambista: ser branca, madura, avó, classe média alta e não ser artista. Hoje tenho muitos amigos do meio e me orgulho disso. Ser ao mesmo tempo avó de quatro netos é maravilhoso e os mais velhos já curtem ver meus vídeos!”, completa. Ela merece tudo e muito mais, não é?



# EM FORMA COM A ESTRELA

CARIOCA DA GEMA E APAIXONADA PELO VERÃO, A CANTORA E DIGITAL INFLUENCER KELLY KEY DÁ AS DICAS DE EXERCÍCIOS PARA DEIXAR PERNAS E GLÚTEOS À MOSTRA SEM MEDO!

## 3. JUMP SQUAT (AGACHAMENTO COM SALTO)

Crédito: Forever Filmes

É uma sequência considerada de alto impacto, excelente para ativar o sistema cardiorrespiratório e aumentar a resistência, além de deixar as pernas mais fortes e torneadas. Essa combinação vai proporcionar o famoso efeito EPOC, ativando o metabolismo e garantindo a queima de gordura mesmo após o treino.



**K**elly Key gosta de estar bem consigo mesma para usar a roupa que desejar, sem se preocupar com as gordurinhas localizadas. “Quando me dedico aos treinos, visto qualquer peça sem insegurança”, comenta.

Para isso, aderiu aos treinos de alta intensidade, que trabalham todos os grupos musculares. “Alternando entre musculação e funcional. Pratico Strong by Zumba® três vezes por semana, não preciso de nenhum acessório extra para a execução dos exercícios. Apenas com o peso do meu corpo consigo ter grandes resultados”, conta.

Famosa por incentivar seus seguidores nas redes sociais a terem um estilo de vida mais saudável, a também musa fitness alerta: “O mais importante é construir a saúde de dentro para fora. O que é padrão de beleza para um pode não ser para o outro”.

### CONFIRA QUAIS SÃO OS 4 EXERCÍCIOS FAVORITOS DA CANTORA:

## 1. BACK LUNGES + SQUAT (AVANÇO PARA TRÁS + AGACHAMENTO)

Crédito: Forever Filmes

Leve apenas uma das pernas para trás e adicione ao final a combinação de agachamento simples ✓ mantenha os pés alinhados aos joelhos e se movimente como se estivesse sentando em uma cadeira. Para executar o back lunges é importante termos uma boa consciência corporal.

Para isso, projete seu tronco para frente e mantenha os braços voltados para baixo. Essa postura correta será essencial para obter mais equilíbrio e garantir a execução perfeita.



## 2. CURTSY (AFUNDO)

Crédito: Forever Filmes

É uma variação do avanço que foca principalmente nas coxas e glúteos. Em pé, dê um passo à frente com uma das pernas, a outra é levada para trás e, ao flexionar os joelhos, formarão um ângulo de 90 graus. A perna de trás não pode tocar o chão. Quando voltar a posição inicial, evite estendê-la completamente, assim você consegue manter o foco na musculatura que está sendo trabalhada.



## 4. SUMO SQUAT (AGACHAMENTO SUMÔ)

Crédito: Forever Filmes

Esse é um exercício essencial para deixar a região interna de coxa enrijecida. É preciso manter os pés virados para fora, de modo que eles fiquem alinhados aos joelhos e permita que as pernas fiquem abertas. Aposte na execução com níveis de variados de agachamento, alternando a angulação das pernas na abertura, o que além de tonificar os músculos, vai ajudar a eliminar os quilos indesejados.



RICO EM VITAMINAS A, D, E E K E ANTIOXIDANTES, O AZEITE COLABORA PARA O COMBATE AOS RADICAIS LIVRES. SENDO ASSIM, AJUDA NA PREVENÇÃO DO ENVELHECIMENTO PRECOCE DA PELE – LEIA-SE AS TEMIDAS RUGAS E LINHAS DE EXPRESSÃO -, ALÉM DE TER PROPRIEDADES HIDRATANTES, SENDO IDEAL PARA AS PELES SECAS. QUE TAL DESCOBRIR ALGUMAS CURIOSIDADES SOBRE O AZEITE QUE QUASE NINGUÉM SABE?

O cultivo de oliveiras no Brasil começou a ganhar mais destaque nos anos 2000, quando regiões com temperaturas mais baixas nos estados de Minas Gerais, São Paulo e Rio Grande do Sul passaram a exibir impressionantes exemplares de azeite de oliva extravirgem. O País acordava para o fato de que podia, sim, ser produtor de alta qualidade,

contrariando uma crença enraizada num passado distante. Apesar de os brasileiros gostarem de regar um bom prato de comida com azeite, poucos entendem o que está por trás dos quilos e mais quilos de azeitonas prensadas apenas uma vez ao ano. Nélio Weiss, produtor de oliveiras e criador da marca Olibi, revela oito curiosidades sobre esse alimento especial. Confira:

# 8 FATOS CURIOSOS SOBRE AZEITE

## AZEITE DE OLIVA NÃO MELHORA COM A IDADE

O conceito de alguns vinhos tintos que melhoram com o passar do tempo não se aplica aos azeites. O grande trunfo do óleo da azeitona é seu frescor. Quanto mais jovem, melhor. Quanto menos tempo dentro de um caminhão ou navio até chegar ao destino final, melhor. O segredo é diminuir o tempo de transporte entre o produtor e o prato do consumidor. Por isso, procure pela data de colheita ou envase mais recente no rótulo e consuma logo. Um bom azeite extravirgem pode ser conservado por até 24 meses contados a partir da extração, desde que a garrafa fique em um ambiente escuro e longe de temperaturas muito quentes ou frias. Depois de aberto, é bom consumir em até três meses. Esses cuidados também ajudam a preservar os preciosos polifenóis, famosos pela ação antioxidante que traz benefícios à saúde e à beleza.

## RÓTULO AJUDA NA ESCOLHA DE UM BOM AZEITE

Muitos consumidores chegam às gôndolas dos supermercados sem saber como escolher o produto ideal. Como já ouviram que azeite extravirgem de baixa acidez é bom, optam pelo que apresenta o menor percentual na embalagem. É bem possível que essa informação dê pistas de um bom azeite, mas está longe de ser tudo o que deve ser considerado na hora da compra. É importante conferir a data de colheita ou envase, se a embalagem é escura para impedir a entrada de luz; se o azeite é produzido e engarrafado no mesmo país e pelo próprio produtor e se o óleo é feito 100% de azeitonas e com acidez inferior a 10,8%. Opções com menos de 0,5% são ainda melhores.

## AZEITONA VERDE, ROXA E PRETA NÃO SÃO VARIEDADES DIFERENTES

Tanto a azeitona verde como a preta podem produzir bons azeites. Diferentemente do que muitos acreditam, não existe um tipo de azeitona verde e outro preto. A cor não tem relação com a variedade do fruto, e sim com a fase de maturação. Todas as azeitonas nascem verdes e vão mudando de tonalidade à medida em que amadurecem: primeiro verde, depois roxa e, por último, preto. Pouco tempo depois de atingirem o tom mais escuro, caem da árvore.

## O BRASIL JÁ PRODUZIU AZEITE NOS TEMPOS DE COLÔNIA

Registros históricos mostram que a cultura da oliveira era próspera na época colonial do Brasil. Pequenos olivais extraíam um óleo puro e saboroso, até

que a notícia chegou aos ouvidos da corte portuguesa. Sem querer enfrentar uma possível concorrência da colônia brasileira, a família real decretou que todas as árvores fossem cortadas – e ainda espalhou boatos sobre a infertilidade das terras brasileiras para as oliveiras.

O resultado disso é que o Brasil se tornou o maior importador de azeite português e viveu longos anos acreditando que nunca poderia ter um bom azeite para chamar de seu. Essa história começou a mudar nos anos 1940 e finalmente ganhou força no século XXI.

## É PRECISO MUITA AZEITONA PARA POUCO AZEITE

Para produzir um litro de azeite de oliva extravirgem artesanal é necessário “pensar” entre 7 e 10 quilos de olivas. Como uma oliveira de 10 anos costuma produzir em média 20 quilos, cada árvore rende entre 2 e 3 litros por ano. No Brasil, a colheita acontece apenas entre os meses de fevereiro e março.

## GREGOS SÃO CAMPEÕES DE CONSUMO

A Grécia representa o maior mercado consumidor de azeite de oliva no mundo. Cada grego consome em média 18 litros por ano. Os italianos ficam em segundo lugar no ranking, consumindo cerca de 13 litros por ano por pessoa, seguidos pelos espanhóis e pelos portugueses. Já os brasileiros consomem apenas 400 ml por ano.

## OLIVEIRAS SEGUEM MUITO PRODUTIVAS POR CEM ANOS

Depois de plantada, regada e cuidada, uma oliveira entra no ritmo de produção entre o quinto e o décimo ano de idade. A produção de azeitonas começa a declinar apenas a partir dos cem anos, mas a qualidade do azeite é mantida ao longo de todo esse período. Mesmo com poucos frutos depois do primeiro século, as árvores são milenares. Em cidades da Grécia e em algumas regiões do Oriente Médio, por exemplo, é possível encontrar oliveiras com três mil anos de vida.

## PROCURE PELO EXTRAVIRGEM

Se o critério for qualidade, é fundamental abandonar qualquer azeite de oliva que não seja extravirgem. É verdade que pesquisas já desmascararam os extravirgens mentirosos, mas isso só é possível identificar na degustação. Em uma comparação simplista, podemos dizer que azeites virgens ou refinados são como refrescos de caixinha que não entregam tudo o que o consumidor espera.

# SABORES DE VERÃO

Com as altas temperaturas o corpo pode ficar tomado pelo cansaço, por isso devemos manter refeições equilibradas e desfrutar de passeios ao ar livre. Combinar lanches práticos com bebidas naturais é a maneira perfeita para garantir disposição. Sanduíches preparados com pão integral, por exemplo, além de práticos, são ótimas fontes de carboidrato e de fibras, que garantem a energia para o dia todo e prolongam a sensação de saciedade. Assim, são aliados na perda ou manutenção de peso, além de ajudarem a regularizar o funcionamento do intestino.

A nutricionista Mariana Nacarato, da consultoria Equilibrium, separou algumas combinações de sucos e sanduíches para curtir a estação mais quente do ano da melhor maneira!

## PARA REFRESCAR

Uma boa opção é o famoso suco verde. Couve, abacaxi e limão têm propriedades digestivas e diuréticas, além de sabores refrescantes. O gengibre possui propriedades termogênicas e anti-inflamatórias e deixa o suco com sabor marcante. Combine com sanduíche de atum, que oferece uma boa dose de proteína magra e ômega-3, uma gordura benéfica à saúde.

### SUCO VERDE:

**Bata no liquidificador:** 1 folha de couve + suco de ½ limão + 1 colher (café) de gengibre ralado + ½ fatia de abacaxi + 1 copo (200ml) de água.

### SANDUÍCHE DE ATUM:

2 fatias de pão integral multigrãos com 3 colheres (sopa) de patê de atum e cenoura ralada. Misture ½ lata de atum com 1 colher (chá) de maionese light e salsinha picada para preparar o patê.

## PARA LEVAR À PRAIA OU PISCINA

Para manter o suco gelado durante o passeio, a dica é preparar pedrinhas de gelo de água de coco. Prepare o suco com menos líquido (mais concentrado) e acrescente as pedras de gelo na garrafa. A água de coco é rica em sais minerais, como potássio e sódio, por isso é um poderoso hidratante natural para o corpo. Combine com sanduíche de pasta de ricota com hortelã, que é refrescante e fácil de preparar.

NOS DIAS MAIS QUENTES, A PROCURA POR ALIMENTOS MAIS REFRESCANTES, LEVES E NUTRITIVOS AUMENTA E A PEDIDA SÃO OS LANCHES FRIOS, AS FRUTAS, OS VEGETAIS E AS SALADAS. MAS É IMPORTANTE MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E FUGIR DAS DIETAS MUITO RESTRITIVAS, QUE PODEM PREJUDICAR A DISPOSIÇÃO.



### SUCO DE UVA VERDE COM ÁGUA DE COCO:

**Bata no liquidificador:** ½ copo (100ml) de água de coco + 8 uvas verdes sem semente. Adicione 5 pedrinhas de gelo de água de coco na garrafa.

### SANDUÍCHE DE PASTA DE RICOTA COM HORTELÃ:

2 fatias de pão integral com 2 colheres (sopa) de pasta de ricota com hortelã. Misture no processador 200g de ricota, ½ pote de iogurte natural semi-desnatado, 1 colher (sopa) de azeite, ½ maço de hortelã, ½ maço de salsinha, 1 dente de alho pequeno e sal a gosto.

## PARA PROTEGER A PELE DO SOL

Alimentos ricos em betacaroteno, caso dos vegetais e frutas alaranjados como cenoura, manga e laranja, auxiliam na produção de melanina, um pigmento que garante coloração da pele e evita danos da radiação ultravioleta. Além disso, o betacaroteno ajuda no combate aos radicais livres que envelhecem a pele e colabora para preservar o colágeno, o que aumenta a elasticidade da pele. Combine com sanduíche integral de abacate e tomate, que é leve e cheio de antioxidantes. O abacate é fonte de gorduras boas e vitamina E, que tem efeito hidratante e regenerador para a pele, que sofre mais com os efeitos do sol nessa estação do ano.

### SUCO DE CENOURA COM LARANJA E GENGIBRE:

**Bata no liquidificador:** 1 copo (200ml) de suco de laranja + ½ cenoura + 1 colher (café) de gengibre ralado + 1 colher (café) linhaça

### SANDUÍCHE INTEGRAL DE ABACATE E TOMATE:

2 fatias de pão integral com 3 colheres (sopa) de pasta de abacate e 4 tomates cerejas cortados ao meio. Amasse com um garfo ¼ de abacate. Misture 1 colher (sopa) de cebola roxa ralada, 1 colher (sopa) salsinha, suco de ½ limão e uma pitada de sal.

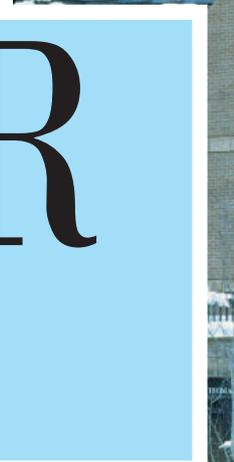


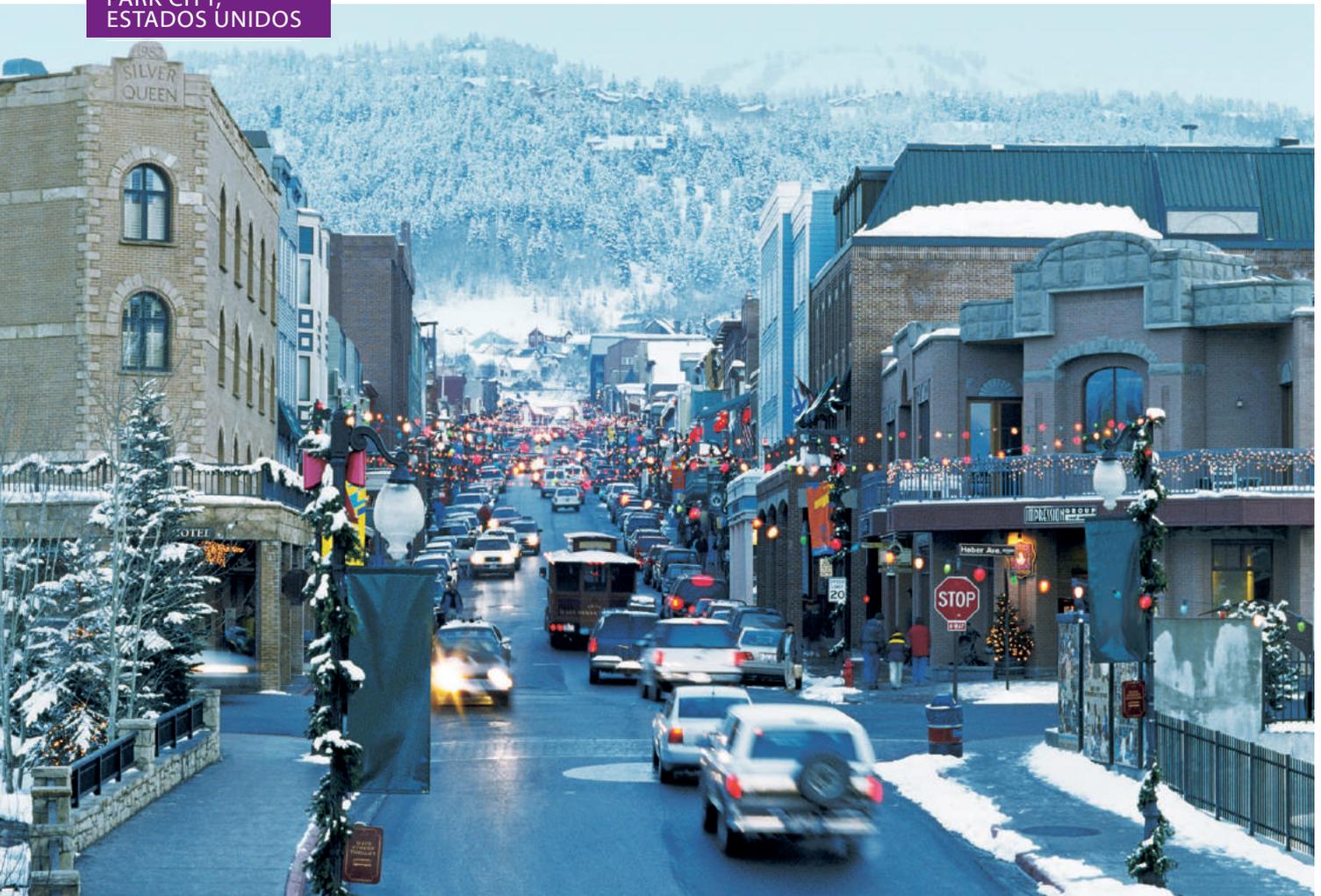
SE VOCÊ PREFERE PASSAR BEM LONGE DOS DIAS DE SOL E CALOR, A PEDIDA É VIAJAR PARA CURTIR A NEVE E AS ESTAÇÕES DE ESQUI DO HEMISFÉRIO NORTE!

# PARA FUGIR DO CALOR

Enquanto a turma da praia e da piscina se diverte no verão, quem gosta de inverno pode aproveitar que o mundo é suficientemente grande para oferecer dias de frio e de neve em outras regiões do planeta. Que tal aproveitar para praticar esqui nos Estados Unidos ou na Europa? Tomas Perez, CEO da agência de viagens Teresa Perez

Tours, que oferece roteiros de alto padrão, é um entusiasta dos esportes de inverno e conta que cada vez mais os viajantes brasileiros estão em busca de experiências surpreendentes na neve. “Europa e Estados Unidos concentram algumas das melhores e mais tradicionais estações de esqui do mundo, com infraestrutura perfeita não apenas para quem já tem uma boa vivência no esqui, mas também para quem está dando os primeiros passos na neve”, comenta. Além da diversão e das emoções do esporte, há muito de lifestyle, com atividades après-ski, ótimos restaurantes e momentos de bem-estar e tranquilidade.



PARK CITY,  
ESTADOS UNIDOS**CONHEÇA CINCO DESTINOS  
QUE PRÔMETEM AGITAR  
A TEMPORADA:****PARK CITY,  
ESTADOS UNIDOS**

Um pedacinho do estado norte-americano de Utah é o destino perfeito durante a temporada de inverno nos Estados Unidos. Trata-se de Park City, dona de um complexo que é presenteado por vários powder days por ano, que garantem

um grande volume de neve de alta qualidade. Perfeita para iniciantes e experts, Park City sediou as Olimpíadas de Inverno de 2002 e deixou como legado a prática de esportes como bobsled e dog sledding, cada vez mais com novos adeptos. O mais legal é que de lá para cá, o padrão olímpico foi mantido na ótima infraestrutura das pistas para esqui e snowboard. Em 2015, o complexo foi expandido conectando-se ao Canyons Resort, formando a maior área de esqui do país. ▶



# PARA FUGIR

## JACKSON HOLE, ESTADOS UNIDOS

Jackson Hole fica dentro do Parque Nacional de Grand Teton, no estado de Wyoming. Entre os principais atrativos para colocar o destino na wish list estão a variedade de atividades na neve como cross-country ski, heli-ski e trilhas; a maior queda vertical contínua do país com mais de 1,2 mil metros na Rendezvous Mountain – perfeita para os esquiadores mais experientes; e ainda a combinação entre o tradicional e o contemporâneo, com construções que lembram filmes de faroeste ao lado de resorts sofisticados, que trouxeram um pouco de glamour à cidade com hotéis de primeira linha, spas elegantes e restaurantes de classe mundial.

## WHISTLER, CANADÁ

Quem parte de Vancouver a Whistler já encontra no trajeto vistas para o oceano, paisagens marcadas por exuberantes áreas verdes e imponentes fiordes chamuscados de neve. Mas isso é só um gostinho das ótimas experiências que estão por vir. Whistler é a principal estação de esqui da província de Colúmbia Britânica - com mais de 200 pistas - e é dividida em duas montanhas, a Whistler Mountain e a Blackcomb Mountain, cada uma com características específicas. Enquanto a Whistler Mountain proporciona restaurantes, bares e pequenas lojas de vários estilos, a Whistler Blackcomb é indicada para quem busca por tranquilidade e conforto com hotéis ski-in/ski-out. O mais legal é que o trajeto de uma montanha a outra já é um atrativo. Nos dias de inverno mais ensolarados, a dica é realizar o trajeto por meio de uma trilha emoldurada por riachos. Já para os dias sem sol, a melhor pedida é a gôndola Peak 2 Peak, que conecta as duas montanhas por 4,4 quilômetros de passeio a 436 metros do chão com vistas impressionantes.

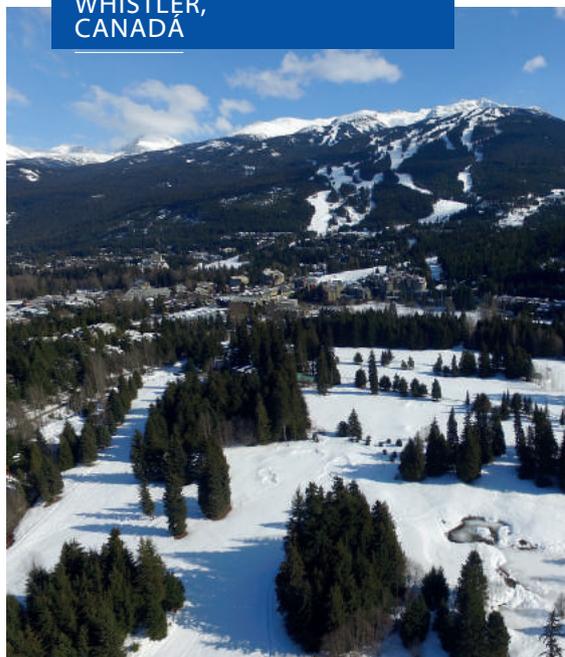
## MEGÈVE, FRANÇA

Megève não é apenas ótima opção para atividades na neve. Inaugurada em 1920, é daqueles lugares que parecem ter parado no tempo, com uma elegância medieval que se mostra em casas de estilo aristocrático e ruas que são percorridas por charretes. O destino é um dos mais tradicionais para esquiar na França, dono de uma variedade de pistas ideais para iniciantes a esquiadores experientes, que ainda têm a chance de se divertir com vistas para o Mont Blanc. Além dos esportes na neve e da sofisticação, os visitantes têm à disposição bons restaurantes, um centrinho animado e uma pista de patinação

## JACKSON HOLE, ESTADOS UNIDOS



## WHISTLER, CANADÁ



# DO CALOR

ao ar livre.

## LECH ZÜRS, ÁUSTRIA

Situada às margens do rio de mesmo nome, Lech se desenvolveu ao redor de uma igreja fundada pelos imigrantes suíços, que chegaram à região no século 14. Hoje, é um dos principais destinos para a temporada de inverno na Áustria. Ao todo, 305 quilômetros de pistas proporcionam desafios para todos os níveis de esquiadores. E tem mais: essa charmosa vila nos Alpes austríacos conta com hotéis que passam de geração a geração com serviços excepcionais, que refletem em uma deliciosa atmosfera familiar e intimista. Lech combina sofisticação com um clima tipicamente montanhês sem abrir mão do alto padrão em todos os detalhes, desde os pequenos chalés aos restaurantes e lojas.



## MEGÈVE, FRANÇA



# 12 PISCINAS

JÁ SABE ONDE VOCÊ  
VAI MERGULHAR  
NESTE VERÃO?  
AINDA NÃO? ENTÃO,  
CONFIRA ESTA  
DELICIOSA SELEÇÃO  
DE PISCINAS EM  
HOTÉIS E MERGULHE  
COM TUDO!

# PARA REFRESCAR CORPO E MENTE



PISCINA DO QUALITY RESORT  
ITUPEVA TEM BAR QUE SERVE  
PETISCOS E BEBIDAS



PISCINA DO PROMENADE PRIME ITABORAÍ  
TEM VISTA PANORÂMICA DA CIDADE DE  
ITABORAÍ E DA SERRA DE TERESÓPOLIS

## MALAI MANSO RESORT - CHAPADA DOS GUIMARÃES - MT

Com três mil metros de lamina d'água, as piscinas do primeiro resort do Mato Grosso contam com vista exuberante dos Morros do Chapéu e do Navio, relevos marcantes da Chapada dos Guimarães. Hidromassagem, brinquedos aquáticos para crianças e uma piscina climatizada e coberta fazem a alegria dos hóspedes o ano inteiro. Aproveite a vista e os petiscos e bebidas que são servidos à vontade no bar ao lado da piscina principal.

## PROMENADE PRIME ITABORAÍ - ITABORAÍ - RJ

Dono de uma exuberante vista panorâmica da cidade de Itaboraí e da Serra de Teresópolis, o Promenade Prime Itaboraí conta com uma exclusiva piscina com bar molhado na cobertura do prédio, localizada no 11º andar.

## QUALITY RESORT ITUPEVA - ITUPEVA - SP

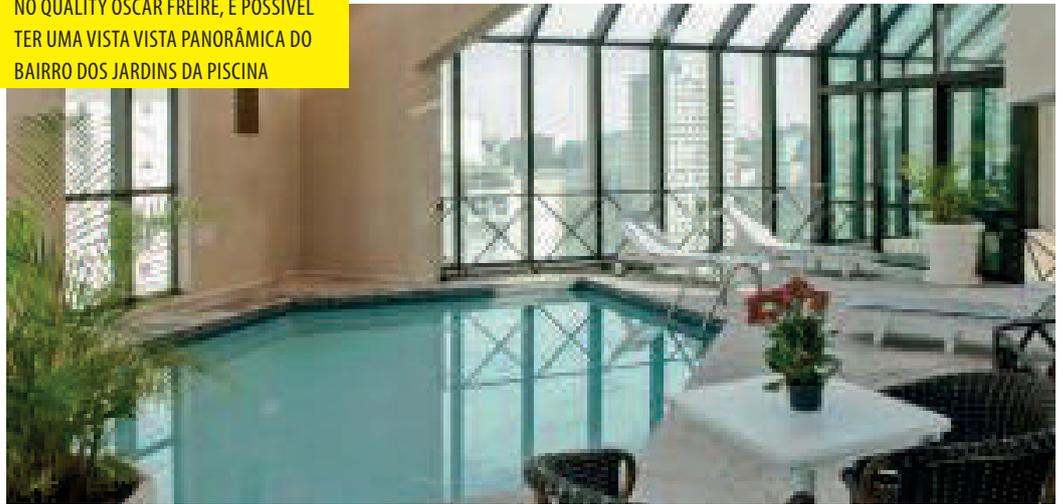
Com piscinas climatizadas para adultos e crianças, o Quality Resort Itupeva é ideal para famílias que buscam diversão e descanso na medida certa. A área de lazer ainda conta com um bar que oferece bebidas e petiscos diversos para os hóspedes. O resort também oferece diversas atividades infantis, organizadas pelo time de recreação e pela mascote do resort, o Tixa.

## MAVSA RESORT - CESÁRIO LANGE - SP

Além da piscina coberta aquecida e da infantil, a piscina principal é a mais disputada, com água climatizada e um tobogã de 30 metros que faz a alegria de adultos e crianças.

# ESCAR LENTE

NO QUALITY OSCAR FREIRE, É POSSÍVEL TER UMA VISTA PANORÂMICA DO BAIRRO DOS JARDINS DA PISCINA



PISCINA PRINCIPAL DO MAVSA RESORT TEM ÁGUA CLIMATIZADA E UM TOBOGÃ DE 30 METROS



PISCINA DO MALAI MANSO (MT) TEM VISTA PARA CHAPADA DOS GUIMARÃES



## TRANSAMÉRICA COMANDATUBA - COMANDATUBA - BA

Com 2 super piscinas, o parque aquático do Hotel Transamérica Comandatuba é o local preferido para diversão dos hóspedes.

Com uma semiolímpica com raias demarcadas para natação, cachoeira, toboágua e outra que soma 1.200 m<sup>2</sup>, que serpenteia entre os jardins do resort, o empreendimento ainda tem piscinas infantil e de bebês.

põem de outras opções de relaxamento, como spa, fitness center e sauna seca. No Quality Suites, a piscina está ao lado da academia, a mais bem equipada entre os hotéis da região, e conta com vista deslumbrante e panorâmica do bairro de Alphaville.

## HOTÉIS COMFORT SUITES, QUALITY SUITES E RADISSON ALPHAVILLE – BARUERI - SP

Relaxe com toda a tranquilidade e conforto que só a piscina coberta dos hotéis Comfort Suites e Radisson Alphaville pode oferecer aos seus hóspedes e clientes. Além da piscina, os hotéis dis-

ALÉM DE PISCINA COBERTA E CLIMATIZADA, OS HOTÉIS COMFORT SUITES E RADISSON ALPHAVILLE CONTAM COM SPA, FITNESS CENTER E SAUNA SEC





# PISCINAS PARA REFRESCAR O CORPO E MENTE

# 12

## **ETOILE HOTELS JARDINS** - SÃO PAULO – SP

Piscina climatizada e jacuzzi ao ar livre, em um charmoso espaço no térreo, ideal para um merecido relaxamento e com atendimento exclusivo do Jorge Restaurante.

## **ETOILE HOTELS ITAIM** - SÃO PAULO – SP

Na cobertura do hotel, a piscina climatizada e coberta oferece vista panorâmica para a região dos bairros Itaim e Jardins. Uma agradável união de relaxamento e bem-estar.

## **QUALITY SUITES OSCAR FREIRE** - SÃO PAULO - SP

Com vista panorâmica do bairro dos Jardins, a piscina climatizada e coberta do Quality Suites Oscar Freire é o local certo para relaxar ou mesmo se divertir. Localizado em uma das regiões mais charmosas de São Paulo, no bairro dos Jardins, o hotel é o lugar ideal para aqueles que buscam se hospedar em um ambiente totalmente sofisticado e confortável.

## **HOTEL GALERIAS E HOTEL SANTA CRUZ** - SANTIAGO - CHILE

A piscina ao ar livre do Hotel Galerias é um excelente local para relaxar depois de se aventurar pela capital chilena. Para quem deseja petiscar ou beber algo, o bar da piscina, com estilo Rapa Nui, é o local ideal. A hospedagem ainda oferece bar de vinhos, passeios culturais e gastronomia internacional e chilena.

Com piscina ao ar livre, em uma ambientação rústica e arborizada, está a piscina do Hotel Santa Cruz. Localizado em um atraente edifício histórico de estilo colonial, conta ainda com Spa para quem deseja relaxar e oferece uma programação completa em museus, aldeias que resguardam um pouco das tradições, além de atividades ao ar livre.

## **HOTEL MARINA DEL FUY** - RESERVA BIOLÓGICA HUILO HUILO – CHILE

Localizada em pleno coração da selva da Patagônia do Chile, próximo ao vilarejo de Neltume (860 km ao sul de Santiago), a Reserva Biológica Huilo Huilo é um lugar mágico. Com mais de 100 mil hectares, abrange diversos ecossistemas, com uma riqueza de espécies nativas animais e vegetais. A piscina do hotel Marina del Fuy, uma das opções de hospedagem de Huilo Huilo, dá vista para o Rio Fuy, uma bela paisagem e de onde saem passeios de barco pela região. As opções de atividades no verão são variadas, desde rafting e tirolesa até cavalgadas e belos passeios pela selva patagônica, como a visita ao Salto Huilo Huilo, uma cachoeira com 40 metros de altura.

NO ETOILE JARDINS, ALÉM DE PISCINA OS HÓSPEDES PODEM RELAXAR EM UMA JACUZZI



## ATACAMA DESERT LODGE & SPA - SAN PEDRO DE ATACAMA - CHILE

Desfrutar de uma piscina localizada no meio ao deserto é privilégio para poucos e nessa seleta lista encontram-se os hóspedes do hotel Alto Atacama, no Chile, onde um esforço meticuloso foi feito para integrar tudo ao cenário existente, com mínimo impacto sobre o meio ambiente e todo o cuidado para preservar a cultura local. O projeto envolveu a experiência e talento dos melhores arquitetos chilenos, e o resultado é tão surpreendente quanto a natureza que o cerca.

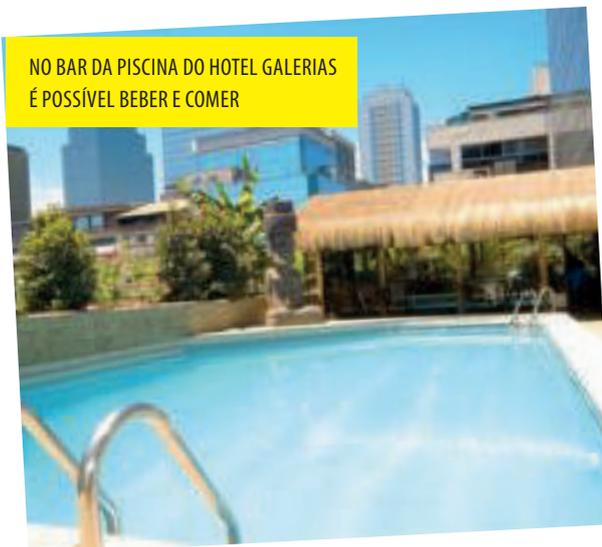
PISCINA INTEGRADA AO CENÁRIO DO DESERTO DE ATACAMA - CHILE



NO ETOILE ITAIM, A PISCINA ESTÁ NO ÚLTIMO ANDAR DO PRÉDIO



NO BAR DA PISCINA DO HOTEL GALERIAS É POSSÍVEL BEBER E COMER



EM UMA AMBIENTAÇÃO RÚSTICA E ARBORIZADA ESTÁ A PISCINA DO HOTEL SANTA CRUZ



PISCINA DO HOTEL MARINA DEL FUY, NA RESERVA BIOLÓGICA HUILO HUILO, NO CHILE



# Como CRIAR UM PERFIL CAMPEÃO no LinkedIn

UM CURRÍCULO BEM-  
FEITO PODE TURBINAR SUA  
CARREIRA E AUMENTAR AS  
SUAS CHANCES DE SUCESSO.  
AQUI, DICAS PARA FAZER  
AS SUAS QUALIDADES  
BRILHAREM NO MERCADO!



Com o desenvolvimento cada vez maior da tecnologia, diversos recursos passaram a se tornar aliados dos candidatos em busca de oportunidade e, também, dos recrutadores que estão à procura de profissionais de destaque. Nesse sentido, o LinkedIn tem se destacado como uma das principais formas de apresentação para o mercado e representa uma fonte de informações para a pré-análise de processos seletivos.

Para Karen Lopes, Analista de Experiência do Candidato da Revelo, plataforma de recrutamento digital, ter uma presença adequada na rede é um fator estratégico para que o profissional avance nas etapas de uma seleção. “O LinkedIn é importante para que o candidato possa se apresentar ao mercado. Além disso, um bom perfil nessa rede também pode ser replicado para facilitar outros perfis profissionais, com importação das informações”, avalia.

### **CONFIRA AS DICAS DA ESPECIALISTA:**

Escolha bem uma foto

Estatísticas do LinkedIn apontam que perfis com fotos são mais acessados, por isso, é fundamental investir em uma boa imagem. Mas, calma, ela não precisa necessariamente ser uma foto formal. “É importante levar em conta o mercado em que o candidato está inserido. Um designer, por exemplo, não precisa e nem deve postar uma imagem séria e de terno. Além disso, a identidade da pessoa não pode ser apagada apenas pensando na contratação, é preciso que o profissional transpareça suas características e essência”, indica Lopes.



## TENHA OBJETIVOS BEM DEFINIDOS

Ao descrever seu perfil e atuação profissional, defina bem seus propósitos. É importante deixar claro a área em que está inserido, uma vez que isso facilitará a busca de recrutadores. E não é preciso inventar termos muito inovadores. Geralmente, ao procurar por um estudante, o RH buscará justamente por isso, afinando apenas a área em que essa pessoa deve atuar. Mostrar sua personalidade também é importante, não tenha medo dos adjetivos, apenas cuidado para não exagerar.

## CONTE DETALHES SOBRE VOCÊ

O perfil na rede social muitas vezes é um primeiro contato do recrutador com o possível candidato a ser entrevistado. Por isso, invista em um perfil completo com informações sobre cursos, formação acadêmica, experiências profissionais e aproveite, quando possível, para incluir exemplos de portfólio. Ter uma URL própria também é importante para facilitar a indicação e busca pela página. Exemplo: <http://br.linkedin.com/in/nome-sobrenome>.

## CRIE CONEXÕES

Embora seja muito utilizado para a busca por oportunidades profissionais, o LinkedIn tem como característica principal ser uma rede social. Por isso, é importante construir conexões com colegas de trabalho, gestores e até mesmo com pessoas que você admira. "Criar laços no mercado corporativo é fundamental, mas é preciso usar o bom senso. Não chegue pedindo oportunidades, invista na construção de um relacionamento por meio da troca de conhecimentos e informações", indica Lopes.

## INVISTA NA SUA IMAGEM

Além de ter todos os seus dados na plataforma, é importante mostrar ao mercado o que você entende e como lida com os desafios da área. Produzir artigos autorais embasados em experiências, conhecimentos e boas práticas que possam ser compartilhadas como inspiração é uma ótima forma de ser reconhecido como um profissional maduro e qualificado.





Investir na otimização de espaços é a solução perfeita para quem não dispõe de uma casa ou apartamento grandes. Além disso, em muitos casos a residência deixou de ser apenas uma moradia e se tornou também um espaço de trabalho, ou seja, um home office, por isso cada centímetro deve ser valorizado para que esse ambiente seja não só aconchegante, mas também funcional. Atento a essa nova demanda, Eufrásio Humberto Domingues, fundador do Grupo Realibrás/Conspar, dá seis orientações para aproveitar ao máximo cada ambiente.

### *APROVEITE AS PAREDES*

Uma das melhores dicas é explorar as paredes, que muitas vezes acabam se tornando apenas um espaço para os quadros, mas podem servir para pendurar prateleiras e armazenar livros ou filme. Ganchos também funcionam muito bem para pendurar bolsas e casacos. Abuse da criatividade e utilize as paredes em seu favor.

### *APOSTE EM CORES NEUTRAS*

Para que o ambiente se mantenha iluminado e amplo, as cores claras e neutras podem ser aliadas para espaços pequenos. Escolha uma cor predominante para todo o espaço em um tom neutro e utilize cores para a decoração como tapetes, almofadas ou quadros, por exemplo.

### *ESPELHO, ESPELHO MEU*

Muitos podem torcer o nariz quando se fala em espelhos, mas se usados com sabedoria, eles ajudam muito a dar mais amplitude aos ambientes, criando jogos visuais interessantes. Podem ser usados na vertical ou horizontal e não precisam preencher todo o imóvel. Experimente utilizá-los em posições estratégicas, como, por exemplo, ao fundo da mesa de jantar, portas de armários ou móveis.

### *CADA CENTÍMETRO IMPORTA*

Uma das maiores dificuldades é encontrar lugares para guardar tudo, por isso cada canto pode se tornar útil. Alguns itens tomam mais espaço como panelas, produtos de limpeza ou jogo de toalhas, por isso armários nas quinzenas que vão até o teto ou prateleiras nos cantos podem ser uma boa pedida para armazenar esses itens. Além disso, no caso de imóveis que têm escadas, elas podem servir de gavetas embutidas e o vão também é um bom lugar para instalar prateleiras ou armários.

### *MÓVEIS PLANEJADOS E MULTIUSO*

Os famosos móveis planejados podem fazer toda a diferença na organização de um apartamento ou casa, isso porque são feitos sob medida para se adaptarem de acordo com o estilo de vida de cada um. Isso vale para

# 6 DICAS PRÁTICAS PARA APROVEITAR BEM OS ESPAÇOS DA CASA

OTIMIZAR OS ESPAÇOS É A SAÍDA PARA GANHAR CONFORTO E PRATICIDADE, SEJA EM CASAS OU APARTAMENTOS. ESTAS IDEIAS VÃO AJUDAR VOCÊ A DEIXAR O SEU LAR DO JEITINHO QUE SEMPRE QUIS. APROVEITE!

todos os ambientes, até mesmo a cozinha, que pode ter eletrodomésticos maiores, como fogão e geladeira, embutidos. Prefira móveis baixos e/ou vazados, assim você evita barreiras visuais no ambiente que podem diminuir a sensação de espaço, além disso opte por portas de correr e fuja de peças que ficam no meio do caminho, como mesas de centro, por exemplo.

## VALORIZE A ILUMINAÇÃO

Assim como as cores mais claras das paredes dão uma sensação de amplitude, um ambiente bem iluminado também, por isso, se possível, aproveite ao máximo a iluminação natural com janelas grandes e utilize cortinas ou persianas com cores mais claras. No caso do uso da luz artificial, prefira a indireta, isso porque a luz branca direta pode até ampliar um ambiente, mas por outro lado não o deixa aconchegante. Outro ponto importante da iluminação artificial é aproveitar o espaço com luminárias embutidas, que dão a possibilidade de combinações e efeitos em qualquer cômodo.



COM A CHEGADA DO VERÃO, OS PETS TAMBÉM SENTEM A MUDANÇA DE TEMPERATURA E PRECISAM DE CUIDADOS ESPECIAIS PARA ATRAVESSAR A ESTAÇÃO MAIS QUENTE DO ANO SAUDÁVEIS E BRINCALHÕES.

Com os termômetros marcando altas temperaturas, é preciso cuidar dos pets com atenção para que não adoçam. Os cães não possuem glândulas de suor e com isso a sensação térmica deles é muito maior. A troca de calor deles é feita pela boca, deixando o ar fresco entrar e com isso a temperatura do corpo baixar.

Designed by senivpetro / Freepik

# PETS LIVRES do CALOR





## 1 – HORÁRIO DOS PASSEIOS

os tutores devem ficar atentos aos horários de passeio dos pets. “Os cães, por exemplo, fazem a troca de temperatura pela respiração e também transpiram, parcialmente, pelos coxins, aquela almofadinha da pata. Com a alta temperatura do chão e da areia da praia, os riscos de queimarem as patinhas aumentam e o tratamento nessa região é difícil e demorado”, explica a veterinária Gabriela Bianchi, da rede Petz. Evitar o sol entre 10h e 15h e sempre testar a temperatura do local onde vai passear com o seu pet evita o problema.

## 2 – RAÇAS BRAQUICEFÁLICAS

No caso das raças braquicefálicas, aquelas que possuem o focinho achatado, como os pugs, bulldogs franceses e bulldogues, os cuidados devem ser redobrados. “Devido às obstruções respiratórias, esses pets são mais propensos a ter, além de dispnéia, que é a dificuldade de respiração, hipertermia e desenvolverem a síndrome dos braquicefálicos, que é uma associação de vários sintomas que pode colocar a vida do animal em risco”, esclarece a veterinária. Por isso, nessa época o ideal é mantê-los sempre em locais frescos e cuidar para que o peso do pet esteja dentro do recomendado.

## 3 – HORÁRIO DO BANHO

O horário de banho dos pets também deve ser observado. “Geralmente, os tutores tendem a levar os seus animais para os pets shops durante o fim de semana. Como o fluxo de animais no ambiente é grande, a circulação do ar acaba ficando comprometida. O ideal, é levar os animais para tomar banho no início da semana ou quando o fluxo de animais seja menor”, informa.

## 4 – HIDRATAÇÃO

Assim como a maioria das pessoas, os pets também acabam perdendo o apetite no verão. Por isso, é necessário mantê-los sempre hidratados. “O potinho de água precisa estar sempre cheio. Pedrinhas de gelo, petiscos e frutas congeladas amenizam o calor em dias mais quentes”, enfatiza a veterinária.

## 5 – PROTETOR SOLAR

O uso do protetor solar também é importante, principalmente nos focinhos e nas pontas das orelhas. “Com a receita do veterinário, o tutor pode pedir a manipulação do produto mais adequado. Além de evitar as queimaduras, o protetor solar previne o câncer de pele”, explica a especialista.

## 6 – CUIDADO NO MAR OU PISCINA

Cachorros são ótimos nadadores, mas precisam ser supervisionados na hora da diversão para evitar qualquer acidente. “O ideal é que a piscina não seja muito funda e que tenha degraus para facilitar a saída dos pets”, alerta a Dra. Fernanda Devito, da Petland. Com os filhotes o cuidado deve ser redobrado: como são pequenos eles só devem entrar na água com algum acompanhante. Ainda de acordo com a médica veterinária, após o “mergulho” do animal o tutor deve lavá-lo com água abundante para tirar o excesso do cloro e outras substâncias. Para manter o pelo dos bichinhos hidratado os donos podem usar condicionadores específicos.



# AS MELHORES VIAGENS PARA CADA SIGNO



## ÁRIES

Arianos adoram viagens que ampliem seu conhecimento, cultura e visão de mundo. Assim, pode ser ótimo engatar um programa de estudos de idiomas em um país bem diferente e exótico, na Ásia ou no Oriente Médio, por exemplo. Áries se dá melhor viajando sozinho ou, se for com o parceiro, para locais verdejantes, com boas pitadas de natureza e um pouco de aventura. Mesmo assim, é um signo que pede conforto na hora de dormir, e gosta de atividades independentes, onde possa gastar sua energia, sempre em alta.



## TOURO

Taurinos gostam de sentir segurança no percurso e no lugar onde irão se hospedar. Por isso, o destino ideal deve incluir paisagens bonitas, gastronomia de primeira e boas instalações. Touro compartilha com Capricórnio e Virgem a necessidade de ambientes limpos, asseados e acolhedores - são signos de elemento Terra, para quem a sensação e os sentidos são extremamente importantes. Touro gosta de natureza, mas dificilmente toparia uma aventura em trilhas perigosas debaixo de chuva ou frio intensos. A dica é viajar com família, amigos, par romântico, menos sozinho, pois ficaria triste.



## GÊMEOS

O geminiano se dá bem em qualquer situação, já que que é flexível, adaptável e muda de ideias de um momento para o outro. Amigos são a companhia ideal para viajar. Se não tiver, fará novos já que ele quer compartilhar com alguém cada novidade da jornada. O geminiano é curioso e possui muita facilidade de expressão, então se vira bem tanto em Nova York, como na Tailândia ou no deserto do Marrocos. De algum modo, saberá se orientar, se informar e se comunicar. Quanto mais exotismo, novidade e informação, melhor!



## CÂNCER

Quem é deste signo necessita de algumas certezas para aproveitar bem a viagem. Nada de mudar os planos de um momento para outro. Em geral, é um signo que se dá bem com um grupo pequeno de amigos, familiares, ou par romântico. Nada de correrias, locais cheios de gente, excursões corridas. Uma viagem gastronômica e curta, para Argentina ou Chile, por exemplo, funciona bem. Praias e locais históricos são boas pedidas e uma pitada de exotismo cai bem, mas não demais! Viajar para locais onde aprenda algo para a vida é a dica dos astros!



## LEÃO

Este signo ama o luxo, a riqueza, a ostentação. No caso de uma viagem, não gosta de nada que seja caído, distante de onde as coisas acontecem, sem um mínimo de recursos ou de conforto. Urbano, cidadão, conectado, a fim de compriminhas boas, precisa comer e dormir bem. Companhias boas são aquelas que deixarem o leonino escolher a programação, com tudo na medida certa. Viajar com a família, especialmente para cidades em que possa encontrar raízes ou origens, tais como Portugal, Espanha, Itália ou Líbano, além de escapadelas românticas com o par para um hotel chique e exótico, pode ser empolgante.



## VIRGEM

Antes de viajar, o virginiano vai se certificar de tudo que interessa, portanto quem o acompanhar, estará em ótimas mãos. Virgem é um signo que se adapta, mas sem deixar de ser antenado com tudo a sua volta. O virginiano não deveria ir para cidades e localidades onde o conceito de limpeza e segurança for muito diferente do seu próprio, caso contrário terá não apenas um choque cultural, mas uma tortura diária. Urbano, apreciador de jardinagem, cosmopolita, adorador de manifestações culturais, em geral Virgem tem um fino olhar para tudo e todos, e observa bastante o modo de vida dos outros; viagens culturais podem ser interessantes para ele, pois cumprirá sempre à risca a programação.

## JANEIRO E FEVEREIRO COSTUMAM SER MESES DE FÉRIAS. MAS, ANTES DE PÔR OS PÉS NA ESTRADA, CONFIRA AS DICAS DOS ASTROS!

### CAPRICÓRNIO



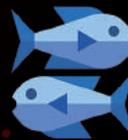
Quem nasceu sob este signo precisa de um ambiente limpo e confortável, de preferência bem recomendado por quem já esteve no local, para não correr riscos. Cidades com oferta cultural são boas opções, mas também adora mar e água, praias e lagos, como os do norte da Itália, por exemplo. Viajar sozinho não costuma ser uma opção, pois prefere a companhia de amigos ou familiares. Os capricornianos também não ligam de para pagar mais, se tiver a garantia de se hospedar em um local bem localizado e com mais conforto, que ofereça espaço para os momentos de reflexão.

### AQUÁRIO



O aquariano tem facilidade de se comunicar e sai pelo mundo fazendo amigos e conhecidos. Interessado, curioso, aberto a todas as formas de viver, faz muitas perguntas. Porém, tem seu lado teimoso e gosta de ser independente. Portanto, se viajar em companhia de um grupo, é necessário respeitar sua necessidade de silêncio, descanso e solidão eventual. Precisa dormir bem e não curte lugares barulhentos na hora de dormir. Natureza é legal, mas sem insetos. Cidades e locais onde a cultura e o conhecimento acontecem são as melhores pedidas. Cosmopolita e conectado em banda larga de alta velocidade, o aquariano prefere estar perdido na multidão e ser um incógnito, do que atrair atenções.

### PEIXES



O último signo do zodíaco prima pelo romantismo. Sonhador e sensível, artista por natureza, protetor dos fracos e oprimidos de todos os reinos, tem altos e baixos de humor. Correria não é com ele, nem horários muito apertados com programações sociais extenuantes. Bucólico e ligado em arte, literatura e paisagens bonitas, pode encontrar na fotografia e no cinema motivos fortes para conhecer um novo destino. Viagens longínquas são interessantes, pois povoam sua imaginação. Há que ter alguém do lado que chame um pouco para o aspecto prático de tudo. Para Peixes, romantismo é o ideal, ou seja, viagens com seu parceiro são perfeitas.

### LIBRA



Este signo também é conectado com o que se passa à sua volta, urbano, cosmopolita, sofisticado e odeia viajar sozinho. Se não conhece a China, pode se apaixonar pelo país. Mas nada que seja muito demorado, comprido ou cheio de programas espremidos em pouco tempo. Adepto das artes visuais, pode ser feliz em uma casa com decoração de vanguarda. Noruega ou Dinamarca, Itália ou Espanha, pela qualidade de obras de artes, também pode ser o roteiro perfeito para quem é de Libra. Para aproveitar, precisa dormir, descansar, e comer bem, além de priorizar a hospedagem próxima aos locais que deseja conhecer.

### ESCORPIÃO



Expansão da mente, aprendizado, e enriquecimento de visão de mundo são os ingredientes da viagem perfeita para os escorpianos. Signo de emoção, de sentimentos profundos, considera as companhias extremamente importantes. Caminhadas e momentos de solidão também ajudam a restaurar seu espírito inquieto e questionador, mas qualquer lugar onde haja de tudo um pouco será o destino perfeito desde que emergue alguma conexão emocional. Viajar para um destino desconhecido por completo pode ser frustrante. Aprender um pouco da história, da gastronomia e da cultura antes de decolar pode fazer toda a diferença.

### SAGITÁRIO



O signo dos aventureiros sabe encarar tudo com olhos de generosa compreensão. Com ele tudo é possível, desde que com doses de aventura, liberdade pessoal, natureza, informalidade, espiritualidade. Este signo topa qualquer parada, como uma trilha antiga dos incas no Peru, mesmo debaixo da maior chuva, andar de camelo no Norte da África, ou um mês no Tibet para subir o Himalaia. O Sagitariano é adaptável às condições e leva tudo na esportiva. Viagens de autoconhecimento funcionam bem e o mundo costuma ser pequeno para os sagitarianos.

# ENERGIA

## SOB O VERÃO, A CRIANÇA DE FÉRIAS PRECISA MEXER O CORPO PARA GARANTIR DIVERSÃO E UM SONO NA HORA CERTA!

# CONTROLE



a coordenação motora, tonificam a musculatura, viabilizam o controle do nível de açúcar do sangue, da pressão arterial, e o batimento cardíaco.

Mas quais são, então, as atividades mais indicadas? “O esporte deve ser motivador, divertido e construir habilidades. Os pais devem oferecer todas as condições para que as crianças possam descobrir quais suas atividades favoritas, como jogar no parque, andar de bicicleta, correr ou participar de alguma modalidade esportiva com os colegas”, orienta Diego Leite de Barros, fisiologista do esporte do HCor. No entanto, vale o alerta: antes de iniciar qualquer atividade física, as crianças devem passar por uma avaliação médica.

“Na infância, fazer exercícios sem orientação de um profissional habilitado pode desencadear distúrbios nos tendões, ossos ou músculos, influenciando no crescimento e no desenvolvimento das crianças”, observa o fisiologista.

### TIRE AS CRIANÇAS DA SALA

O início deve ser lúdico, sem competitividade. O objetivo é criar o hábito e o interesse da molecada, sem stressá-las. “Atividades como pega-pega, brincar na piscina, pular corda, ou até mesmo uma curta caminhada com os pais já são suficientes rumo a uma vida mais saudável”, diz Leite de Barros. “Uma hora de atividades, diariamente, incluindo exercícios recreativos que exercitem os músculos, mesmo para quem não tem muito espaço, é o suficiente”, recomenda.

### CONFIRA ESTAS DICAS!

Atividades livres: até os cinco anos, as atividades devem ser mais livres e lúdicas. Correr, pular corda, andar de bicicleta, por exemplo, podem ser inseridas como simples brincadeiras. A natação pode ser

indicada desde os primeiros meses de vida.

**Integração social:** a partir dos seis anos, a estruturação espacial e corporal da criança já permite praticar atividades que exijam mais coordenação motora. Este é o momento ideal para iniciar competições de diferentes atividades esportivas, que promovam a integração social, como futebol, handball ou vôlei. As velhas brincadeiras: pega-pega, esconde-esconde, estátua, amarelinha, corrida dos sacos são brincadeiras que nunca saem de moda e ainda estimulam os pequenos. “A criança ligada à tecnologia, pode nem conhecer as regras, mas logo vão se divertir por estarem expostas a diferentes desafios, desenvolvendo equilíbrio, flexibilidade e independência”, pontua o fisiologista.

quem tem criança dentro de casa sabe o quão desafiador é estimulá-las a praticar alguma atividade física ou levá-las para um passeio. Boa parte das crianças pergunta: “Mas tenho que largar o computador e o videogame?”. O sedentarismo e a obesidade infantil já atingem cerca de 15% dos brasileirinhos entre cinco e nove anos, segundo

dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

A recomendação de praticar exercícios físicos e mudar os hábitos alimentares da criança são medidas fundamentais para combater esse mal. Geralmente, entre oito e nove anos é a fase mais complexa do desenvolvimento infantil. Por isso, as atividades físicas são muito bem-vindas, pois beneficiam

# Adeus, manchas

**SPECTRA** possui uma moderna tecnologia que gera emissão de feixes de laser ultrarrápidos e de alta intensidade, permitindo o ataque seletivo aos pigmentos em excesso da pele sem gerar calor (efeito fotoacústico). Indicado para o tratamento do melasma, remoção de tatuagens pretas e coloridas e dermopigmentação cosmética. O Spectra também pode favorecer o rejuvenescimento, melhorando manchas, poros abertos, vermelhidão e textura da pele. Além disso, o calor fornecido pelo laser estimula a produção de colágeno.

## INDICAÇÕES:

- ▶ Melasma ▶ Rosácea ▶ Acne
- ▶ Dilatação De Poros ▶ Remoção De Tatuagens
- ▶ Remoção De Maquiagem Definitiva
- ▶ Micose De Unha ▶ Clareamento De Olheiras ▶ Rejuvenescimento

**MarciaLinhares**

DERMATOLOGIA | LASER | ESTÉTICA

Rio de Janeiro: (21) 2512-6461 / 98478-5665

Belém: (91) 3249-2616

[instagram.com/marcialinharedermatologia](https://www.instagram.com/marcialinharedermatologia)

[facebook.com/marcialinharedermatologia](https://www.facebook.com/marcialinharedermatologia)

[www.clinicamarcialinhares.com.br](http://www.clinicamarcialinhares.com.br)



# DÊ UM GELO Na GORDURA!

O **CoolSculpting**® é um dos principais tratamentos não invasivos de redução de gordura. É uma forma inovadora de melhorar o contorno corporal ao congelar a gordura indesejada. As células adiposas são destruídas e eliminadas naturalmente pelo organismo. Com mais de 7 milhões de ciclos de tratamento CoolSculpting® realizados, pessoas do mundo todo têm agora uma alternativa segura e sem cirurgia.

TEMPO DE PROCEDIMENTO:  
35 MINUTOS POR ÁREA

SEM DOR  
TRATAMENTO MUITO CONFORTÁVEL E SEM DOR

RESULTADOS  
RESULTADOS INICIAIS EM 3 SEMANAS E FINAIS  
EM 3 MESES

SEGURANÇA  
SUPERVISÃO MÉDICA, DESENVOLVIDO  
EM HARVARD



  
**Marcia Linhares**  
DERMATOLOGIA | LASER | ESTÉTICA

Rio de Janeiro: (21) 2512-6461 / 98478-5665  
Belém: (91) 3249-2616

[instagram.com/marcialinharesdermatologia](https://www.instagram.com/marcialinharesdermatologia) 

[facebook.com/marcialinharesdermatologia](https://www.facebook.com/marcialinharesdermatologia) 

[www.clinicamarcialinhares.com.br](http://www.clinicamarcialinhares.com.br)