





# Cinco hábitos que prejudicam a saúde da pele

O desejo que a maioria das mulheres tem é ter uma pele sempre saudável. Sem dúvida, alcançá-lo não é algo simples, ainda mais se considerarmos que a constante exposição ao sol, a poluição e outros fatores influenciam o seu estado.

Atualmente, é muito fácil ter acesso a produtos especiais para o tratamento e a reparação da pele, porém o que poucas pessoas sabem é que grande parte dos resultados dependem de outros hábitos comuns da rotina diária. Ou seja, para ter uma pele bonita e cheia de vida, é preciso tomar alguns cuidados simples no dia a dia e eliminar práticas pouco saudáveis.

## Manter uma alimentação ruim

Ter uma dieta alimentar ruim é altamente prejudicial para o corpo e também para a pele. Alimentos ricos em gordura saturada, com muitas calorias, açúcar e sódio, fazem com que você ganhe peso e is-

so também acaba se manifestando na sua pele. A acne por vezes é resultado da absorção pelo corpo dessas substâncias presentes nesses alimentos que, por serem industrializados, carecem de proteínas magras e saudáveis encontradas em verduras e frutas.

## Não remover a maquiagem antes de ir para cama

Ir para a cama com a pele suja obstrui os poros, aumentando muito as chances de aparecer espinhas e cravos. Se os poros estiverem entupidos com maquiagem, o tecido não consegue respirar e, portanto, não se renova nem se nutre corretamente. Além disso, o período noturno é fundamental para o processo de renovação celular – o que fica comprometido quando você dorme maquiada. Em médio prazo, a pele perderá a viscosidade, o brilho, e se tornará mais oleosa, assim o envelhecimento acaba sendo acelerado.

## Dormir mal

A falta de sono pode aumentar o estresse e cansaço, que

são prejudiciais à nossa pele. É durante a noite que as células se renovam, descansam, organizam suas funções, reparam e reequilibram os estragos do dia, como efeitos de sol, vento e poluição. Quando estamos dormindo, há a liberação de substâncias importantes para o nosso corpo. As duas principais são os hormônios do crescimento – responsáveis pelo não envelhecimento celular – e o cortisol, ativado pelo estresse e que continua funcionando sem dar uma pausa ao organismo. A consequência direta desse desequilíbrio é a formação de radicais livres e o aparecimento de rugas precoces.

## Não beber água o suficiente

A água é fundamental para conservar a hidratação da pele e desempenhar muitas outras funções do corpo. A ingestão de líquidos é fundamental para manter a pele hidratada de dentro para fora, deixando-a viçosa e com brilho. O ideal é a ingestão de sete a oito copos por dia, que vão também



auxiliar na eliminação de toxinas do corpo.

## Não hidratar a pele

Hidratar a pele pode parecer apenas uma preocupação estética a princípio, mas na verdade é importante também para a saúde – se bem hidratada, a pele exerce sua

função de proteção e evita a entrada de micro-organismos que podem causar infecções. A falta de hidratação adequada traz como consequência o ressecamento e, depois disso, a formação de rugas precoces. Essas rugas aparecem quando a pele perde elasti-

cidade, força, gordura e hidratação, ou seja, as redes de fibras presentes se quebram, reduzindo o colágeno. Há hidratantes especiais para cada tipo de pele, identifique a qual grupo pertence a sua e hidrate-a com o produto apropriado.

# A alternativa das tatuagens temporárias

Tatuagem dói para fazer, dá trabalho para cuidar durante o processo de cicatrização e exige hidratação e filtro solar potente para se manter bonita. Então, se você ainda não acha que está preparado para encarar as agulhas ou tem medo de se arrepender, que tal tentar uma opção temporária, como a tatuagem de decalque?

Para evitar alergia e outros problemas na pele, a tatuagem temporária precisa ser antialérgica, atóxica e aprovada pelo INMETRO (Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial) ou por algum outro órgão regulador, como o FDA (órgão governamental dos EUA responsável pelo controle de cosméticos, entre outras coisas). Também é preciso checar a validade do produto. Observe se o desenho não está desbotado ou gasto pelo tempo e, se estiver, é melhor não usar.

O desenho vai se apagando com o tempo, mas também é possível retirar antes do prazo, com álcool. Neste caso, é recomendado passar hidratante ou calmante na área após esfregar, já que a região pode ficar vermelha, ressecada ou irritada. A tatuagem temporária deve ser removida de



acordo com as orientações do fabricante ou durante o banho com óleo corporal, mas sempre com cuidado para não prejudicar a pele.

## TATUAGEM COM CINZAS DE PESSOAS FALECIDAS É FEBRE NO CANADÁ

Às vezes, uma simples tatuagem não dá conta de homenagear uma pessoa querida que partiu. Um novo método, que está se tornando popular

no Canadá, permite que você carregue literalmente uma parte de um ente já falecido em sua própria pele.

Cinzas de pessoas e animais cremados estão se transformando em tatuagens em alguns estúdios canadenses. Os restos provenientes da cremação são esterilizados para não oferecer nenhum risco para o tatuado e, por fim, são misturados na tinta de tattoo. Como é um pó bem fino, as cinzas

não mudam em nada o processo de fazer tatuagem, já bastante conhecido pelos fãs da arte na pele.

Os entusiastas do polêmico tipo de homenagem garantem que a esterilização é suficiente para evitar problemas, mas o Ministério da Saúde do Canadá afirma que o procedimento pode ser arriscado e não o recomenda.

Você faria uma tatuagem dessa?

## receita

### Camarão com manteiga de alcaparras, tomate cereja e manjeriço

- INGREDIENTES:**
- 01 kg de Camarão limpo
  - 200 gr de manteiga
  - 100 gr de alcaparras sem sal
  - 100 gr de tomate cereja
  - 50 gr de manjeriço
  - 150 gr de vinho branco
  - 10 gr de sal
  - 05 gr de pimenta do reino moída



**MODO DE PREPARO:**

■ Tempere os camarões com sal e pimenta e reserve na geladeira por uma hora. Em uma panela derreta a manteiga, acrescente as alcaparras e o tomate cereja, em seguida flambe com o vinho branco, e acrescente o manjeriço. Reserve. Grelhe os camarões numa frigideira quente ou na churrasqueira. Em uma travessa, ponha os camarões e regue com a manteiga já preparada anteriormente.

# ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282  
Higienópolis  
Fernandópolis - SP  
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

**Jeferson**  
vivo 17 99628-6060  
claro 17 99168-5170  
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

# M.FER

FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

FABRICAÇÃO PRÓPRIA

**FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO**  
**FONE: (17) 3442-1522**  
**FAX: (17) 3442-1651**

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

**M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO**







# celebridades

## “Estou Feliz”, diz Sabrina Sato sobre relacionamento com Duda Nagle

Como já foi noticiado pela imprensa, Sabrina Sato e Duda Nagle não estão mais escondendo o clima de romance e, após serem fotografados ao lado de amigos,

a assessoria já afirmou que estão se conhecendo melhor. “Começamos a conversar mais nas redes sociais. Duda é legal, inteligente, lindo e divertido. Estou feliz”, disse Sabrina Sato em entrevista.

Duda já havia falado, mesmo que evasivamente, sobre o novo relacionamento. “Não gosto muito de falar da minha vida pessoal, mas estamos nos conhecendo. Sabrina é uma pessoa incrível”, disse.



Anitta: a transformação dos tempos de escola ao estrelato

## Seios, nariz e, agora, boca: a transformação de Anitta nos últimos anos

Se não parar por aí, daqui a pouco Anitta terá o mesmo número de intervenções estéticas do que hits na carreira. A oitava, e mais recente, foi um preenchimento labial para deixá-la com um bocão à la Angelina Jolie.

A mudança criou alvoroço na internet, inspirou memes e inúmeras piadas. Diante do bombardeio, a cantora, perto de completar 23 anos, se limitou a dizer: “Eita, mas como tem

gente chata no mundo, hein”.

Antes de estourar em 2013 com o “Show das poderosas”, Anitta já tinha passado por duas plásticas, assim que completou 18 anos. Mexeu no nariz e nos seios. Insatisfeita com o resultado, a cantora voltou para a mesa de cirurgia no começo de 2014 para repetir os mesmos procedimentos. E ainda foi além: tirou gordura dos culotes, da barriga, da cintura e mudou a prótese de silicone.

Pouco depois, ainda inchada por causa da operação, ela apareceu no “Domingão do Faustão” para receber um prêmio e o alvoroço na internet não foi muito diferente.

Entre silicone, lipos e rinoplastias, como é chamada a cirurgia para remodelar o nariz, Anitta já gastou mais de R\$ 100 mil em procedimentos estéticos. O implante nos seios, por exemplo, não sai por menos de R\$ 10 mil em clínicas mais respeitadas.



Marco Luque acerta contrato com a Globo

## Globo contrata Marco Luque para o “Altas Horas” e Rafael Cortez para o “VS”

A novidade, que só agora é revelada, é que ele será participante fixo do “Altas Horas”, do Serginho Groisman. A maneira como isto irá acontecer, se na condução de um quadro ou nas mesmas condições da Laura Muller, são

detalhes que ainda serão discutidos nos próximos dias, assim como a data da sua primeira gravação. Sem dúvida trata-se de um investimento dos mais interessantes para o programa das noites de sábado.

É mais um ex-“CQC” que passa a prestar serviços no Projac, onde já estão Monica Iozzi e Felipe Andreoli. Ainda na última segunda-feira foi confirmada a contratação de Rafael Cortez para o “Videio Show”.

## SBT coloca jornalistas no lugar de atores e dá toque de realidade a novela

Jornalistas agrupados com bloquinhos de anotações e gravadores em mãos, acomodados com fotógrafos também devidamente equipados, dispostos de pé enfileirados aguardando pelo primeiro clique que em instantes fará a sala ser iluminada por flashes disparados aleatoriamente. O

cenário seria típico da agenda de profissionais de imprensa, não fosse pelo fato de que cada movimento havia sido previamente ensaiado.

Com jornalistas reais, o SBT promoveu a gravação de uma cena de “Cúmplices de um Resgate” com atores mirins e adultos da novela, incluindo a

protagonista Larissa Manoela.

Acostumado a trabalhar com atores mirins desde “Carrossel”, Boury, que é conhecido como um diretor exigente, disse que a princípio a cena seria feita por atores, mas o resultado da participação dos jornalistas não o decepcionou por completo.



## horóscopo



**ÁRIES**

Seus instintos devem guiar as interações pessoais, pois Lua e Marte se opõem. A impaciência pode gerar conflitos, então fique longe de disputas por poder, pois a conciliação é mais importante do que estar em posição superior!



**TOURO**

Antigas mágoas são trazidas à tona pela oposição Lua-Marte, que deixa o clima tenso no trabalho. Seja neutra e imparcial diante das discussões, preservando assim as suas parcerias. Você tende a se estressar, portanto cuide da saúde!



**GÊMEOS**

O clima de competição e intolerância trazido pela tensão Lua-Marte prejudica a vida social hoje. Procure maneiras viáveis de descarregar as energias que se acumularam dentro de você e evite qualquer tipo de comportamento negativo!



**CÂNCER**

Ao passar por sua décima casa, a Lua lhe deixa mais generosa e prestativa, mas a tensão com Marte desperta uma atitude mais autoritária. Ainda que esteja bem intencionada, escute os outros antes de tomar decisões que os afetem!



**LEÃO**

Você expande sua visão quanto a questões existenciais, neste dia em que a Lua adentra a sua nona casa. Saia da zona de segurança, mas não se exceda, pois a tensão com Marte alerta para excessos. Guarde seus pensamentos para si!



**VIRGEM**

Seu apego material pode lhe levar por caminhos arriscados, pois Lua e Marte se tensionam hoje. Suas carências lhe levam a buscar prazeres fugazes, mas perceba que a felicidade não é algo que se compra. Trabalhe o lado emocional!



**LIBRA**

Você se dedica mais ao outro do que a si mesma, pois Lua e Marte se tensionam, confrontando seu signo e sua área de relacionamentos hoje. Evite projetar suas expectativas nas pessoas queridas e perceba por que você tende a fazer isto!



**ESCORPIÃO**

Ao entrar na sexta casa, a Lua lhe traz energia para trabalhar e cuidar do cotidiano. Direcionar esse impulso para outras áreas da vida será extremamente produtivo. Mas Marte tensionado alerta para uma obsessão por resultados!



**SAGITÁRIO**

Você demonstra espontaneidade nas relações, pois a Lua adentra a sua área social. Mas a tensão com Marte lhe leva a atitudes exageradas, portanto tenha atenção e procure adaptar-se aos anseios coletivos. Cuidado com situações fisicamente arriscadas!



**CAPRICÓRNIO**

Não é momento de perder-se em devaneios. A tensão Lua-Marte pede foco nos interesses viáveis e concretizáveis. Seja mais realista e pé no chão, especialmente quanto às finanças. Respeite os seus limites!



**AQUÁRIO**

Conflitos nos níveis das ideias e ações se intensificam com a oposição Lua-Marte em sua área de comunicação. Os embates devem acontecer, portanto tenha cautela ao defender o que pensa. Saiba escutar os outros e seja compreensivo!



**PEIXES**

Você procura se posicionar de maneira firme, pois Lua e Marte se opõem, lhe estimulando a conquistar o reconhecimento e o respeito dos outros. Mas perceba que o mais importante não é a aceitação alheia, mas a sua, em relação a si mesma!