

FARMÁCIA ANGELONI

ESTARBEM

Ano 04 | Ed. 28 | Set/Out 2014

Hormônio é vida

Saiba por que essas substâncias podem ser responsáveis por nossa saúde, qualidade de vida e até pela nossa felicidade

O cabelo curto que
vai conquistar você

Perfumes florais são
a cara da estação

 **FARMÁCIA
ANGELONI**
O importante é estar bem.

**O MAU ODOR
É CAUSADO
POR BACTÉRIAS**



**COMBATA COM
O NOVO REXONA
ANTIBACTERIANO**

**10X MAIS PROTEÇÃO*
CONTRA AS BACTÉRIAS QUE
CAUSAM O MAU ODOR.**

**ELIMINA 99,9%
DAS BACTÉRIAS**.**



*Válido para os antitranspirantes. Teste-padrão in vitro realizado com S. Epidermis vs. sem aplicação de produto antitranspirante.

**Teste-padrão in vitro – Bactérias: Antitranspirante: S. Epidermis e Sabonete: P. aeruginosa e S. aureus.



CONFIRA A VERSÃO PARA
TABLETS DA REVISTA **ESTAR BEM**

O APLICATIVO PODE SER BAIXADO
**GRATUITAMENTE NAS PLATAFORMAS
IOS E ANDROID**

Os hormônios podem ser considerados o motor da vida. Desde o ventre sofremos a influência deles, e continua sendo assim até nossos últimos dias. Por isso, é tão importante saber como agem e o que a falta –ou o excesso dessas substâncias– causa em nossa saúde e qualidade de vida, já que até o humor é influenciado por elas. Na nossa reportagem de capa, desvendamos como funciona o intrincado sistema de hormônios, quando a reposição é necessária e as consequências que a suplementação sem acompanhamento adequado pode causar.

Ainda sobre saúde, outubro é o mês da prevenção ao câncer de mama, o segundo tipo mais comum no mundo, que, felizmente, tem grandes chances de cura quando diagnosticado no início. Para conscientizar sobre o tema, o Outubro Rosa tem ações programadas durante todo o mês. Os principais eventos você confere na pág. 48. Não nos esquecemos que esta edição chega junto com a primavera. E, como a estação das flores começa dia 23 de setembro, você confere um especial sobre perfumes florais. Quando se pensa em make, esta estação tem foco total nos olhos. Inspiradas pelas divas dos anos 60, as grifes internacionais levaram para as passarelas olhos delineados, com cílios e sombra marcados. O passo a passo da pág. 42 ensina a fazer o look. Você também vai saber tudo sobre antiages para o corpo e descobrir o que os ácidos podem fazer pela pele do seu rosto –acredite, você não vai ficar sem eles!

Esperamos que você aproveite mais esta edição

Boa leitura!
Equipe Angeloni

EXPEDIENTE

Presidente: José Augusto Fretta

Diretora de marketing: Sabrina Angeloni

Gerente de marketing: Marcelo Leão

Supervisora de marketing: Larissa Walendowsky

Jornalista responsável: Jéssika Torrezan

(MTB 41.394/SP)

Produção editorial:



Editora-executiva: Cleide Floresta

Direção de arte: Renata Drimel

Direção de fotografia: Danilo Pimentel

Colaboraram nesta edição: Adriana Alves,

Camila Stropparo, Cláudia Jordão,

Renata Cavalcante e Sérgio Gordin (make)

Fotografia: Casa Bordeaux

Tratamento de Imagem: Luana Helena Coelho

Doxa: Al. Santos, 2.527, cj 11, Cerqueira César

São Paulo - SP - CEP 01419-002 - Tel. (11) 3088-1957

Impressão - Gráfica e Editora Posigraf S.A.

Tiragem - 20.000 exemplares

Fale com a gente!

revista.estarbem@angeloni.com.br



Distribuição gratuita. A Revista Farmácia Angeloni - Estar Bem é uma publicação bimestral. O conteúdo assinado é de responsabilidade de seus autores. É vedada a reprodução parcial ou total de qualquer conteúdo e/ou foto sem autorização prévia. A publicação não se responsabiliza pelos serviços e produtos anunciados.



LINHA DE **DESODORANTES** PROTEÇÃO E CONFORTO

NOVO

**TOQUE SECO E
SENSAÇÃO DE
PELE MACIA O
DIA TODO**



NOVIDADE! DESODORANTE **POWDER COMFORT**

- SECA RAPIDAMENTE APÓS A APLICAÇÃO
- **INOVAÇÃO!** COM EXTRATO DE CAULIM

www.NIVEA.com.br

DESODORANTE INVISIBLE BLACK & WHITE

- EVITA MANCHAS AMARELAS E BRANCAS NAS ROUPAS
- ANTITRANSPIRANTE

UM RAIOS-X DOS DESODORANTES

10 | Descubra as diferenças entre eles, as indicações e os melhores produtos para sua pele



ANTIAGE PARA O CORPO

14 | AS FÓRMULAS QUE PREVINEM O ENVELHECIMENTO CHEGAM TAMBÉM AOS COSMÉTICOS CORPORAIS

ÁCIDOS

16 | Saiba tudo o que eles podem fazer pelo seu rosto e os melhores produtos para cada necessidade

SAÚDE

44 | OUTUBRO ROSA: as ações de combate ao câncer de mama que acontecem durante o mês

50 | CARBOIDRATOS X PROTEÍNAS: o que eles fazem pelo seu organismo e como devem ser consumidos



CAPA

28 | Os hormônios são fundamentais para nossa qualidade de vida; saiba mais sobre essas substâncias



O CURTO DA VEZ

24 | Modernos e descolados, os cabelos curtos são tendência; saiba como escolher o seu corte

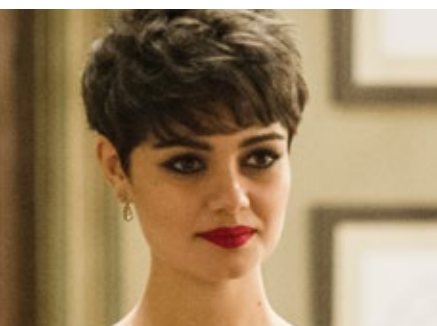
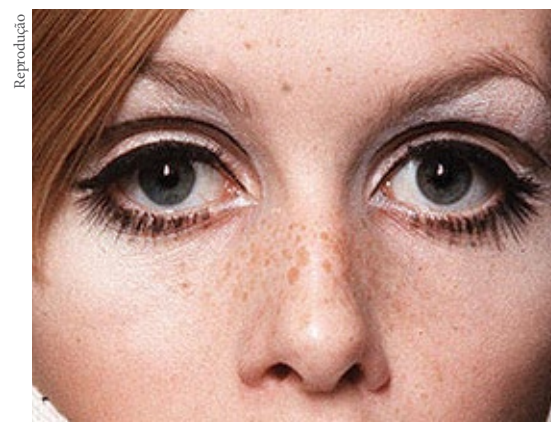


Foto: Divulgação

INSPIRAÇÃO 60'S

38 | Olhos marcados com muito rímel, delineador e até cílios postiços são a sensação do make atual



Reprodução

Lábios PERFEITOS

BOCA HIDRATADA
POR OITO HORAS

Se seu problema são os lábios ressecados, o hidratante labial **Baby Lips Intense Maybelline** tem em sua fórmula centelha asiática, que ajuda na produção de colágeno e promete prolongar o efeito em até oito horas.



ROSTO PROTEGIDO

PELE FRESCA AO AR LIVRE

Em temporadas mais quentes, o rosto sofre com o suor e com todas as impurezas acumuladas ao longo do dia. Isso sem contar os raios solares, que agredem a pele. Por isso, ter um protetor solar sempre à mão é fundamental. O **hidratante fluido com filtro solar da Adcos** tem textura ideal para peles oleosas e FPS 40, enquanto o **hidratante Epidrat, da Mantecorp**, é hipoalergênico e também tem proteção solar, com FPS 30. Para refrescar e manter a pele hidratada, a dica é a **água termal La Roche-Posay**. Essa versão, de 50 g, é perfeita para ter sempre na bolsa.

Beleza no bolso

PARA ACOMPANHAR A TENDÊNCIA
STREET WEAR QUE INVADIU AS
PASSARELAS, CONHEÇA PRODUTOS
PENSADOS ESPECIALMENTE PARA
VOCÊ CARREGAR POR AÍ

Nutrição EXPRESS

PROTEÇÃO A TODA HORA

Não é porque você está na rua que não vai se preocupar com a nutrição dos lábios e das unhas. O **protetor de lábios Epidrat** tem FPS 30 e ainda protege a boca de rachaduras e ressecamento. Já a **cera nutritiva para unhas e cutículas Granado** deixa as mãos com aparência de quem acabou de sair da manicure. Se o esmalte descascou e você não quer ficar com o look desleixado, os **lenços removedores de esmalte da Océane** tiram o esmalte de forma rápida e prática e ainda hidratam unhas e cutículas.



Várias opções, um só resultado

Por Renata Cavalcante

Com tantas opções de desodorantes e antitranspirantes, fica difícil saber qual o melhor. **Tire suas dúvidas e descubra qual o produto mais indicado para as suas axilas**

Escolher um desodorante nunca foi tão difícil. As prateleiras das farmácias estão repletas de produtos com as mais diferentes funções: proteção por até 72 horas, clareamento das axilas, diminuição dos pelos, o fim das manchas nas roupas. Antes de se aventurar pelas novidades, confira dicas de especialistas no assunto que vão ajudar você a encontrar o desodorante ideal:

Desodorante ou antitranspirante?

O desodorante reduz o odor, enquanto o antitranspirante bloqueia a saída da transpiração. “O primeiro é menos agressivo, pois não contém alumínio em sua fórmula”, explica Ana Carolina Marçon, da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Os desodorantes são compostos de agentes antissépticos, que inibem o crescimento bacteriano responsável pelo mau cheiro, combinados a óleos essenciais e outros ingredientes sintéticos. “A presença de cloridrato de alumínio na fórmula dos antitranspirantes faz com que o suor fique retido nas

OS DIFERENTES APLICADORES E SEUS BENEFÍCIOS



SPRAY

O desodorante em spray reduz o odor e pode ser aplicado em áreas mais extensas. Ele disfarça o cheiro de suor, mas não o bloqueia. Nesse caso, opte por um antitranspirante. Quem tem pele sensível deve escolher o produto sem álcool e sem perfume.

Antitranspirante spray 48 horas, 125 ml, Vichy

ROLL-ON

Os produtos no formato roll-on geralmente têm sérum aquoso em sua formulação –daí a sensação mais “molhada” ao aplicá-los. Não passe em excesso para não manchar a roupa. Como as superfícies da embalagem ficam em contato direto com a pele, limpe-a com lenço umedecido de vez em quando.

Antitranspirante sem perfume, 50 ml, Dove | Antitranspirante stress protect, 50 ml, Nivea | Antitranspirante stress resist, 30 ml, Vichy



AEROSSOL

Muitos antitranspirantes, que bloqueiam a transpiração porque retêm o suor nas glândulas sudoríparas, vêm nesta embalagem. O cloridrato de alumínio em algumas fórmulas pode causar alergia em peles mais sensíveis, mesmo que o produto seja indicado para esse tipo de pele.

Antitranspirante aerossol Women Antibacterial, 175 ml, Rexona | Antitranspirante aerossol Advanced Care, 169 ml, Dove

glândulas sudoríparas.” As múltiplas funções adicionais, como clareamento da pele ou evitar manchas nas roupas, são compostos adicionais da fórmula e podem ser encontradas em produtos que independem do aplicador.

Como escolher entre eles?

O ideal, segundo o dermatologista Adriano Almeida, é procurar um dermatologista para que ele prescreva o cosmético adequado às suas necessidades. Mas, no geral, ele aconselha: “Deve-se buscar por rótulos com princípios ativos como bicarbonato de sódio, agentes hidratantes e óleos de sálvia, alecrim, lavanda e sândalo, entre outros neutralizantes de odores”. Quanto ao tipo de aplicador, o mais indicado é o que te deixa mais confortável e o produto que esteja de acordo com sua pele.

O produto perde a eficácia após muito tempo de uso?

De acordo com Ana, sim. “O corpo pode se adaptar e desenvolver tolerância ao desodorante, reestabelecendo a produção de suor. Aconselho trocar a marca pelo menos a cada três meses para prevenir essa resistência”, conclui. ★



EM CREME OU EM GEL

Têm basicamente a mesma função das versões roll-on. Geralmente são produtos com funções mais específicas, como cobertura extra-seca, que não deixa um aspecto tão molhado. Pode ter também outras funções, como maior proteção ou duração prolongada.

Antitranspirante em creme Rexona Women Clinical, 48 g, Rexona

DESODORANTE PARA O CORPO

Como o próprio nome diz, além de ser usado nas axilas ele pode ser usado também em outras partes do corpo para perfumar e evitar o suor. É mais comum encontrar esses produtos voltados para o público masculino, mas já existem versões para mulheres.

Desodorante corporal masculino Drako, 250 ml, Tattooed by Inky | Desodorante corporal feminino A Mi Amor, 250 ml, Tattooed by Inky



NOVO ROC® C-SUPÉRIEUR™

O máximo da Vitamina C na prevenção do envelhecimento

72% DAS CONSUMIDORAS PERCEBERAM REDUÇÃO NAS LINHAS DE EXPRESSÃO*

Sérum concentrado e Gel-creme 6%

Gel-creme para olhos

Sérum concentrado e Gel-creme 16%

*Base de dados Johnson & Johnson. Teste com consumidor.

ROC® MINESOL® Especialista em proteção solar facial.

ROC® MINESOL® Actif Unify FPS 30 - 50 g

ROC® MINESOL® Oil-Control FPS 70 - 50 g

ROC® MINESOL® Antioxidant FPS 70 - 50 g

Minesol Actif Unify: Uniformização da Pele

Minesol Oil-Control FPS 70: 8h Controle de Oleosidade

Minesol Antioxidant: Ação anti-idade

*Fonte: Base de dados de estudos Johnson & Johnson 2012.

Depois dos produtos para o rosto,
a novidade é investir em
anti-idades específicos para
corpo e cabelos

Uma nova geração de *antiages*

Por Renata Cavalcante

Foi-se o tempo em que o termo anti-idade era usado apenas para produtos que suavizam as marcas de expressão no rosto. A discussão em torno do combate ao envelhecimento foi ampliada, e as novidades, com diferentes princípios ativos, voltam-se cada vez mais para a pele do corpo e para o cabelo. Mas, se nada consegue barrar a passagem do tempo, o que eles podem fazer? Francisco Le Voci, da Sociedade Brasileira de Dermatologia, explica que os produtos agem justamente nos outros fatores que aceleram o envelhecimento. “Além da genética e das variações hormonais, o estresse e a desidratação, por exemplo, são prejudiciais à saúde da pele”, diz, destacando ainda o excesso de sol, que tem efeito cumulativo. Nos cabelos, ainda contribui para o envelhecimento o uso de secador, chapinha e produtos químicos.

Os produtos antiage também promovem uma renovação celular, por terem ação microesfoliante. O colágeno, presente em loções firmadoras, merece destaque pela capacidade de restaurar a elasticidade dos tecidos. Como a pele do corpo não fica com rugas, a principal melhora que esses produtos provocam diz respeito à flacidez e ao ressecamento.

De acordo com Le Voci, a idade ideal para começar a investir em anti-idade para o corpo é depois dos 30 anos. Antes disso, um bom hidratante já mantém a pele linda.



Xampu e condicionador revitalizante para cabelos quimicamente tratados, 300 ml, E'eh

FIOS MAIS JOVENS

Se é possível notar quando o tempo passa para a pele, com cabelos não é tão simples, já que também depende de fatores como alimentação e química nos fios. Para Letícia Bertazzi, médica da Sociedade Brasileira de Cabelo (SBC), os primeiros sinais de envelhecimento são a perda de brilho, afinamento dos fios e queda. Para recuperá-los, ela recomenda

produtos com substâncias antioxidantes, como picnogenol e chá verde. O resultado depende da necessidade de cada fio. “Se existe uma deficiência de vitaminas, o tratamento deve ser feito de dentro para fora”, alerta a médica. Em casos mais simples, quando o envelhecimento é causado pelo uso de secador, por exemplo, tratamentos de hidratação profunda resolvem o problema. ★



Creme para mãos antiidade Q10 Plus, 75 g, Nivea | Hidratante corporal firmador Q10 Plus, 200 ml, Nivea | Creme antioxidante para o corpo Hydra+ Bio Active, 200 ml, RoC

tropa de choque

Aliados da vez quando o assunto é combater rugas e manchas, os ácidos prometem clarear, hidratar e regenerar a pele; saiba como eles podem ajudar

Por Renata Cavalcante

Retinoico, hialurônico, kójico... apesar dos nomes complicados, os ácidos ajudam a deixar a pele mais jovem e bonita e são utilizados em produtos cosméticos de última geração. Mas pode-se dizer que uma das pioneiras no tratamento com a substância teria sido a rainha Cleópatra, que já tomava banhos de leite fermentado –ou seja, rico em ácido láctico– para ajudar a manter sua lendária beleza. Claro que, de lá para cá, muita coisa mudou. Com um detalhe importante: os ácidos são bastante eficazes nos tratamentos estéticos e até medicinais. Se a lista longa pode confundir, a melhor forma de escolher o produto e o tratamento adequado é conversando com um especialista. “É preciso levar em conta o tipo de pele e a sensibilidade, já que isso influencia na concentração de ácido recomendada”, diz Solange Teixeira, dermatologista do Departamento de Cosmiatria da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Atualmente, há uma grande variedade de produtos antiage e firmadores contendo diferentes ácidos. Para ajudar a entender o que esses “oicos” e “icos” podem fazer pela sua beleza, enumeramos as qualidades dos principais deles:

OS ÁCIDOS E A SUA PELE:

- **Ácido retinoico:** promove a renovação celular e estimula a produção de colágeno. Pode suavizar rugas, reduzir a pigmentação e acalmar lesões provocadas pela acne
- **Ácido hialurônico:** promove hidratação profunda e suaviza rugas e linhas de expressão. Também é utilizado no preenchimento de rugas por meio de injeções
- **Ácido salicílico:** é esfoliante e ajuda a secar espinhas, já que reduz a oleosidade. Seu uso pode ser diário, em fórmulas leves, ou em forma de peeling
- **Ácido glicólico:** assim como o ácido láctico, renova a pele e tem efeito antienvhecimento. É bastante utilizado em peelings
- **Ácido kójico:** atua no metabolismo de formação da melanina e funciona como clareador, diminuindo manchas escuras

Fontes: Carla Bortolotto, médica especializada em dermatologia clínica e cirúrgica; e Solange Teixeira, dermatologista do Departamento de Cosmiatria da Universidade Federal de São Paulo

Cuidados ao usar produtos com ácido

- > Siga rigorosamente a orientação do profissional ou do rótulo
- > Beba muita água para manter a pele hidratada
- > Não tome sol sem proteção solar e reaplique o protetor a cada 4 horas
- > Não use outros cosméticos no rosto simultaneamente sem orientação; isso vale até para maquiagem!

Fonte: Daniela Lima Mesa, da Serafina Estética Especializada

• **Ácido azelaico:** é comum em tratamentos contra a acne e também tem função clareadora

• **Ácido mandélico:** suas principais funções são a renovação celular e o clareamento. É eficiente na redução de manchas e pode ser usado durante o dia ou à noite ★

Derma Complex Vitamina C, 30 g, Adcos | Creme Liftactiv Retinol HA, 30 ml, Vichy | Creme hidratante Complete Lift Noite, 50 ml, RoC | Sérum ultra concentrado nutritivo, 60 cáps., Adcos

Gel-creme antioxidante C-Supérieur, 15 ml, RoC | Revitalizador facial Ivy C, 30 g, Mantecorp | Sérum concentrado C-Supérieur, 15 g, RoC | Sérum clareador intensivo Pigmentclar, 30 ml, La Roche-Posay



Vejo flores em você

Aproveite a chegada da primavera com os perfumes florais, essências ideais para os dias quentes

Intensos, sensuais, femininos. Os perfumes florais são os preferidos dos brasileiros, e unanimidade nos dias mais quentes. No país que é líder em volume de venda de fragrância per capita no mundo, segundo a Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (Abipech), a cada ano mais lançamentos abastecem as prateleiras para agradar a todos os gostos.

E as essências florais parecem ser as preferidas dos perfumistas também. Segundo Dênis Pagani, especialista em perfumes e autor do site 1nariz.com.br, os florais são a maior família olfativa. “Eles trazem bastante a ideia de feminino, sensualidade. Valores que as mulheres buscam. Às vezes são mais românticos, outras vezes trazem mais opulência”, afirma.



Tommy Girl - Tommy Hilfiger, 100 ml - violeta, rosas e sândalo



Karl Lagerfeld, 45 ml - jasmim, magnólia e rosas



Eternity - Calvin Klein, 50 ml - lírio branco, lírio-do-vaie e sândalo

E não é só isso. Com as notas florais –sintéticas ou naturais–, os perfumistas conseguem sempre explorar novos odores. “Nesse aspecto, o jasmim e a rosa, presentes em vários perfumes, são a dupla mística dos perfumistas”, explica Pagani, afirmando que essa versatilidade permite que elas sejam usadas tanto em fragrâncias para o dia quanto para a noite.

Os florais frutais, por exemplo, são mais suaves, com notas frescas e combinações de flores, como a flor de laranjeira. A elas juntam-se frutas cítricas como bergamota e limão siciliano, ou vermelhas, como a cereja, e amarelas, como o maracujá. Já os florais orientais, mais encorpados, são sensuais e misturam gardênia e lírios d’água a fragrâncias orientais como baunilha, musk e especiarias. Justamente por essa versatilidade, as fragrâncias florais não são exclusividade feminina. Perfumes florais amadeirados e com jasmim e sândalo, por exemplo, estão entre os mais vendidos para eles. Aproveite a chegada da primavera e coloque mais flores na sua vida!

Love, Love, Love - Agatha Ruiz, 50 ml - rosa, jasmim e sândalo

Pacha Ibiza Rosé, 30 ml - flor de laranjeira

Eau de Florale - Shakira, 50 ml - jasmim e flor-de-baunilha



Fahrenheit - Dior,
50 ml - lavanda e
sândalo



Joop!, 75 ml - flor
de laranjeira,
jasmim e sândalo

Flor - Agatha Ruiz, 100 ml -
rosas vermelhas
e flor-de-maracujá

DICAS PARA USAR PERFUME:

- OS AROMAS DURAM MAIS EM PONTOS DE MAIOR PULSAÇÃO, COMO PULSOS, UMBIGO, NUCA E ATRÁS DOS JOELHOS;

- TESTE O PRODUTO NA PELE E AGUARDE PELO MENOS UMA HORA ANTES DE ESCOLHER SEU PERFUME, JÁ QUE ESSE É O TEMPO QUE A FRAGRÂNCIA LEVA PARA SE DESENVOLVER TOTALMENTE;

- NÃO ESFREGUE O LOCAL ONDE O PERFUME FOI APLICADO, JÁ QUE ESSE ATRITO EVAPORA AS NOTAS DE SAÍDA DO PRODUTO;

- PERFUMES DE FLORES NOBRES TÊM MAIOR FIXAÇÃO, POR ISSO DEMORAM MAIS PARA DESAPARECER DA PELE;

- DEPOIS DE UM TEMPO DE USO, É NATURAL NÃO SENTIR MAIS O CHEIRO DO PERFUME NO CORPO. ISSO ACONTECE PORQUE NOS ACOSTUMAMOS COM A FRAGRÂNCIA. POR ISSO, NÃO AUMENTE A QUANTIDADE DE PRODUTO APLICADO. ★

Fios na altura da nuca são a tendência da temporada; saiba como usá-los e quais são os cuidados básicos para ter cabelos curtos

curta o curto

No país em que os cabelos longos e sedosos são quase unanimidade, outra tendência ganha espaço nos salões. Os curtos “à la garçonnette” – mais conhecidos por aqui como “Joãozinho” –, como os da atriz Sophie Charlotte em “O Rebu” (Globo), estão em alta nesta temporada e prometem ameaçar o reinado dos fios longos. Campeão de pedidos na Central de Atendimento ao Telespectador da Rede Globo, o look da atriz foi criado pelo cabeleireiro carioca Mario Silva, pai de Sophie. No lançamento da minissérie, o visual foi o mais comentado. A atriz declarou ter se sentido um pouco diferente no início, principalmente porque as brasileiras têm essa preferência pelo “cabelão”. Entre os novos cuidados, ela não abre mão da pomada para modelar.

Sophie passa a integrar o time de apaixonadas pelos fios rentes à cabeça. Desde os anos 1920 o corte faz sucesso, e ganhou esse nome por causa do livro “La Garçonnette”, do francês Victor Margueritte, que à época escandalizou a sociedade com o comportamento da personagem, que se vestia como os homens (garçonnette é “garoto” em francês). Em quase

Kit básico dos fios curtos:

- Pomada ou mousse
- Prancha alisadora
- Secador
- Óleos hidratantes para cabelos secos
- Xampus que combatem a oleosidade, já que o corte deixa o problema mais evidente
- Presilhas e tiaras para variar o look

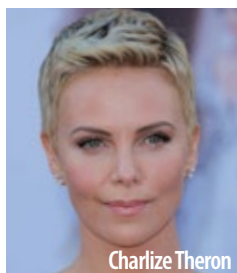


Óleo de flores preciosas para cabelos ressecados, 100 ml, L'Oréal | Gel sem resíduos Studio InvisiFX, 150 g, L'Oréal | Mousse Luxurious Volume para cabelos finos, 212 g, John Frieda | Óleo de macadâmia e babaçu Oil Radiant, 98 ml, TRESemmé

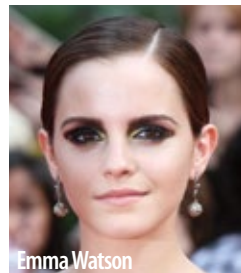
O melhor curto para seu rosto

QUADRADO

é o tipo de rosto perfeito para vários curtos, inclusive os mais ousados



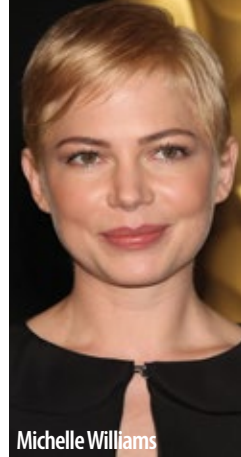
Charlize Theron



Emma Watson

REDONDO

um corte reto com franja lateral ajuda a alongar o rosto. Não é recomendado investir em fios muito curtos



Michelle Williams

OVAL

cortes retos e desfiados ficam ótimos neste tipo de rosto

TRIANGULAR

mechas mais longas na frente e franja lateral disfarçam a testa larga



Halle Berry

O corte pode ser usado em todos os tipos de rosto e cabelo, desde que com algumas adaptações sutis

cem anos de história, o estilo faz a cabeça das mulheres mais descoladas do mundo. Basta ver a lista das famosas para entender o poder dos curtos: Mia Farrow, Audrey Hepburn, as ex-top models Twiggy e Linda Evangelista... entre as divas de hoje estão Anne Hathaway, Emma Watson, Rihanna, Michelle Williams e Halle Berry, para citar algumas.

Segundo o cabeleireiro Augusto Rodrigues, do salão Jacques Janine de Florianópolis, o corte pode ser usado em todos os tipos de rosto e cabelo, desde que com adaptações. “É possível deixar os fios mais longos ou mais curtos, repicados ou não, com a nuca exposta ou os fios mais compridos, depende do tipo de rosto e cabelo. Mas esse corte tem muito mais a ver com personalidade e comportamento”, afirma, ressaltando que o look é ideal para pessoas ousadas e sem medo de ser o centro das atenções. Ele diz também que o cabelo curto deixa o rosto muito mais exposto, então a dica é caprichar no make. ★



A mais nova fragrância
JULIANA PAES
GLAM



Produzidos em várias partes do corpo e imprescindíveis para realizar diferentes funções no organismo, **os hormônios** são essenciais para manter a saúde e a qualidade de vida

Hormônios,

os maestros da vida

Por Camila Stropparo



Do início da gestação até o fim da vida, os hormônios são os regentes do corpo. Humor, peso, sono, libido ou estresse, eles estão entre as principais substâncias que regulam essas e outras características dos seres humanos. Produzidos por diferentes órgãos, eles mantêm o equilíbrio do organismo e aumentam a qualidade de vida, já que atuam nas questões físicas e emocionais. Os transtornos da puberdade ou da tensão pré-menstrual são exemplos práticos de como eles interferem no dia a dia. “Eles carregam informações e integram as várias funções necessárias para nos manter vivos”, explica o endocrinologista Cesar Luiz Boguszewski, do Serviço de Endocrinologia e Metabologia do Hospital das Clínicas da Universidade Federal do Paraná (SEMPR).

Com o avanço dos estudos sobre as funções dos hormônios no corpo, eles também são usados como “fonte da juventude”. Antes relacionada apenas à menopausa e à andropausa, por exemplo, a reposição hormonal agora é terapia de beleza e rejuvenescimento.

Mas é preciso parcimônia. O uso de testosterona em homens e mulheres jovens, abaixo dos 40 anos, já é comum. No Brasil, a venda de produtos que contêm a substância cresceu 55% em menos de 10 anos, segundo a Anvisa. Com a promessa de dar mais disposição e virilidade, muitos usam este e outros hormônios sem conhecer os efeitos colaterais que podem causar. A questão é que, por serem tão essenciais, qualquer alteração pode trazer problemas. Quando produzidos demais ou de menos causam diabetes, hipotireoidismo e síndrome de Cushing (saiba mais na pág. 36). Daí o perigo de “repor” substâncias que não estão faltando no organismo. “Fazer exames periódicos para checar os níveis de hormônios é imprescindível. O tratamento depende do problema, idade, sexo e peso do paciente. As doses são sempre medidas individualmente e de acordo com a necessidade”, diz o endocrinologista Alexandre Hohl, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia Metabologia. Durante o tratamento, o acompanhamento dos níveis

hormonais também é feito periodicamente. Equilíbrio é a palavra-chave quando se fala em terapias hormonais.

Apesar de a menopausa geralmente ser a primeira relação que se faz com as quedas de nível dos hormônios, são várias as possíveis causas, tanto em homens como em mulheres. “As glândulas responsáveis pelas substâncias são afetadas por diferentes fatores, em geral doenças autoimunes. Infecções, retiradas cirúrgicas e tratamentos como quimioterapia também podem levar a algum tipo de disfunção”, diz a endocrinologista Adriane Maria Rodrigues, da Universidade Federal do Paraná (UFPR).

Os principais hormônios que agem no organismo

HORMÔNIO	PARA QUE SERVE	QUANDO AGE
----------	----------------	------------

GH (CRESCIMENTO)	Estimula o crescimento e o desenvolvimento muscular	Começa a atuar na gestação. Seu funcionamento relacionado à altura dura até os 20 anos. Na vida adulta, está ligado a regulação e distribuição de gordura e de músculos no organismo
---------------------	---	--

Onde os hormônios são produzidos no corpo

Hipófise ou glândula pituitária

Localizada no cérebro, secreta hormônios responsáveis pelo funcionamento de outras glândulas. Produz, por exemplo, o GH (hormônio do crescimento), o FSH (hormônio folículo estimulante), o LH (hormônio luteinizante) e o TSH (hormônio estimulante da tireoide)

Tireoide

Produz T4 (tiroxina), T3 (triiodotironina) e calcitonina. Na região posterior da glândula estão situadas as paratireoides, responsáveis pelo paratormônio

Glândulas adrenais

Localizadas em cima dos rins, produzem cortisol e adrenalina

Ovários

Produzem estrógeno e progesterona

Testículos

Produzem testosterona

Pâncreas

Produz insulina



Reposição hormonal: o que você precisa saber

Dependendo do hormônio, a reposição pode ser feita por meio de injeções, pílulas ou por tratamento transdérmico – neste caso, é absorvido pela pele (normalmente com uso de gel). A reposição também depende de sexo, idade e peso do paciente.

No caso da insulina, por exemplo, ela é injetada. Para suprir os hormônios da tireoide, o medicamento contendo a substância deve ser consumido diariamente, assim como no caso do cortisol. Os três tratamentos devem ser seguidos ao longo da vida. Já a alteração dos hormônios sexuais pode levar a uma terapia de reposição após os 50 anos. Também há tratamentos transdérmicos ou por meio de injeção intramuscular.

“Hoje sabemos que há substâncias modernas e seguras, mas é preciso conhecer bem o estado de saúde do paciente”, afirma o urologista Ruimário Machado Coelho, do Instituto Paranaense de Andrologia. Os médicos ressaltam ainda que a reposição só deve ser feita quando houver uma deficiência comprovada. Usar hormônio de crescimento (GH) ou esteroides anabolizantes para ganhar massa muscular, por exemplo, pode trazer mais riscos do que benefícios por causa do excesso da substância no organismo.

HORMÔNIO

PARA QUE SERVE

QUANDO AGE

HORMÔNIOS DA TIREOIDE - T4 (TIOXINA) E T3 (TRIIODOTIRONINA)

Agem diretamente no estímulo do metabolismo e estão relacionados a processos como crescimento, controle de peso e humor e fertilidade

Começam a ser produzidos na gestação. Há produção ao longo da vida até por volta dos 50 anos, quando é comum haver certa redução

HORMÔNIO

PARA QUE SERVE

QUANDO AGE

INSULINA

Metaboliza e transporta glicose para as células, fornecendo energia para o corpo

Também começa a ser produzida na gestação e continua ao longo da vida. Com o avanço da idade, principalmente após os 50 anos, há probabilidade de as taxas caírem



Usar hormônio de crescimento (GH) ou esteroides anabolizantes para ganhar massa muscular **pode trazer mais riscos do que benefícios** por causa do excesso da substância no organismo

Por que é tão importante ter acompanhamento

Qualquer tratamento hormonal exige exames frequentes e quantidades adequadas de reposição. Quando o assunto são os hormônios sexuais, por exemplo, a terapia deve ser feita com a menor quantidade e no menor tempo possível. Com outros hormônios, essa reposição precisa ser feita gradativamente. Daí o perigo de tomá-los por conta própria, já que o efeito pode não ser o desejado ou, pior, causar doenças graves, como câncer. “É errado dizer que a reposição correta causa câncer”, afirma o ginecologista Carlos Gilberto Grippa, professor da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

Com o avanço dos estudos sobre as funções dos hormônios no corpo, eles também são usados como “fonte da juventude”. Antes relacionada apenas à menopausa e à andropausa, por exemplo, a reposição hormonal agora é terapia de beleza e rejuvenescimento. Mas é preciso parcimônia

“Mas, de certa forma, o hormônio funciona como um fertilizante. Ou seja, se a célula doente já existe, a reposição pode tornar o ambiente fértil para que ela cresça”, afirma.

HORMÔNIO

PARA QUE SERVE

QUANDO AGE

CORTISOL

Conhecido como “hormônio do estresse”, faz o corpo reagir a momentos de tensão. Também regula a pressão corporal e tem ação anti-inflamatória

É produzido desde o nascimento e tem relação com situações do dia. Sua taxa aumenta pela manhã, quando a pessoa acorda, e em situações de tensão

HORMÔNIO

PARA QUE SERVE

QUANDO AGE

ESTRÓGENO E PROGESTERONA

Os hormônios ovarianos são responsáveis pela formação do corpo feminino, como crescimento das mamas e aumento dos quadris. Têm funções relacionadas à reprodução, como produção de óvulos e preparação do útero para a gestação. Não havendo fecundação, os níveis dos hormônios caem, resultando na menstruação

Produzidos durante a vida toda, apresentam taxas mais elevadas a partir da puberdade, por volta dos 11 anos, quando ocorre a primeira menstruação. Os hormônios são produzidos durante a fase reprodutiva da mulher e começam a cair a partir dos 40 anos

Os problemas do desequilíbrio hormonal

EM EXCESSO

Síndrome de Cushing – acontece quando há excesso de cortisol. Leva ao aumento de peso e a lapsos de memória.

Hipertireoidismo – excesso de T3 e T4, os hormônios da tireoide, tem como sintomas irritação, insônia e taquicardia, causados pela hiperatividade do metabolismo.

Gigantismo e acromegalia – a produção excessiva do GH causa o aumento exagerado de partes do corpo, como mãos e pés, e alteração no funcionamento de sistemas, como o respiratório e o digestivo. Na infância é chamada gigantismo. Na fase adulta ganha o nome de acromegalia.

EM FALTA

Hipotireoidismo – ao contrário do que muitos acreditam, a queda de produção de hormônios T3 e T4 não causa aumento de gordura, mas sim de líquidos. Entre os sintomas mais comuns estão cansaço, prisão de ventre e sonolência.

Diabetes – a falta de insulina causa diabetes tipo 1, que não está relacionada à alimentação ou ao sedentarismo. Entre os sintomas estão emagrecimento, aumento da vontade de beber água e de urinar.

Problemas de crescimento – falta do hormônio GH. Nota-se geralmente por volta dos 4 ou 5 anos de idade, quando a criança não acompanha a curvatura de desenvolvimento. Também pode acontecer em outros momentos da juventude.

Doença de Addison ou hipocortisolismo – tem relação com o baixo nível de cortisol. Os principais sintomas são pressão baixa, fraqueza e perda de apetite.

Queda dos hormônios sexuais – quando eles decaem de maneira abrupta, em qualquer idade, trazem complicações na qualidade de vida. Na menopausa, é comum as taxas caírem. E, se isso não acontece de forma gradativa, pode trazer desconfortos, como mudanças de humor e ondas de calor, além de falta de desejo sexual e até depressão. ★

HORMÔNIO

PARA QUE SERVE

QUANDO AGE

TESTOSTERONA

É responsável pelo crescimento e pelo desenvolvimento do aparelho reprodutivo e de características masculinas, como surgimento de pelos. Também tem efeito anabolizante – age no desenvolvimento dos músculos

Como no caso do estrógeno e da progesterona, tem sua produção intensificada na puberdade, por volta dos 11 anos. A partir dos 50 anos, a produção do hormônio cai em 10% a 20% dos homens. Estipula-se que esse declínio seja de 1% ao ano

NOVO

VOCÊ SABIA QUE OS ÁCIDOS DOS ALIMENTOS PREJUDICAM O ESMALTE DOS DENTES PROVOCANDO A SENSIBILIDADE ?



EXPERIMENTE A NOVA PROTEÇÃO DO SEU ESMALTE, COM ALÍVIO INSTANTÂNEO E DURADOURO DA SENSIBILIDADE.



Colgate Sensitive Pro-Alívio Repara Esmalte 110 g

Colgate

Dr. Ricardo Morlana CRO SP 56.337

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

Olhar de diva

Inspire-se nas estrelas dos
anos 60 para fazer o make de olhos
marcados que é a cara da estação



Brigitte Bardot



Twiggy



Audrey Hepburn

Audrey Hepburn, Twiggy, Brigitte Bardot. Divas de décadas passadas nunca foram tão atuais, principalmente quando o assunto é maquiagem. As semanas de moda internacionais, que definem as tendências da temporada, decretaram que o tema é “olho tudo, boca nada”. Isso significa que vale apostar em muito delineador e lápis preto, máscaras de volume e até cílios postiços, que depois de muito tempo em segundo plano voltam com força total para deixar o olhar ainda mais marcante.

Nas passarelas da semana de moda de Paris, a tendência “gatinho” –aquela em que o traço de delineador preto ultrapassa o final dos olhos e fica levemente inclinada para cima– apareceu acompanhada de brilhos, sombras coloridas e metalizadas e, claro, de

Fotos: Divulgação



Zuhair Murad

cílios postiços enormes. A Armani Privé, por exemplo, investiu na sombra esfumada no canto dos olhos, como fazia Audrey nos seus dias de “Bonequinha de Luxo”. Zuhair Murad também marcou os olhos de suas modelos com muito preto na parte superior e inferior. O Atelier Versace foi além: o efeito geométrico foi traçado com a sombra colorida, bem grossa –look que apenas quem não tem medo de ousar pode aderir. E, como sempre, quem começou a tendência foi a Chanel. Com suas modelos com delineador preto marcado, glitter prateado na parte de baixo dos olhos e batom nude praticamente inexistente, a grife francesa não deixou dúvidas: delineador e máscara para cílios são realmente as meninas dos olhos desta estação.



Chanel



Dior

Inspirações X Passarela

Olho tudo

Aprenda a fazer o look que apareceu nas passarelas da Chanel e te deixará com o toque retrô que é tendência nesta estação

1 Prepare a pele como de costume, dando atenção especial ao disfarce das olheiras. Para isso, use um corretivo;

2 Passe uma sombra bege, marrom ou dourada no côncavo dos olhos



3 Com um delineador ou lápis preto, faça um traço nas pálpebras. Comece de dentro para fora. Repita o movimento na linha d'água

4 Onde o final do traço de cima e o de baixo se encontrarem, faça um traço para cima, fazendo o efeito "gatinho"

DICA

Antes de passar a cola, verifique se a largura dos cílios postiços está adequada para os seus olhos. Se for maior, meça e corte exatamente na mesma extensão dos seus cílios naturais



Cílios postiços, Belliz

5 Com a ajuda de uma pinça, aplique os cílios postiços. Use a cola específica para isso, que geralmente já vem com o produto. Arremate com lápis preto

Quinteto de sombras, Vult | Lápis para olhos Colossal Kajal, Maybelline | Delineador para olhos em Gel, Revlon

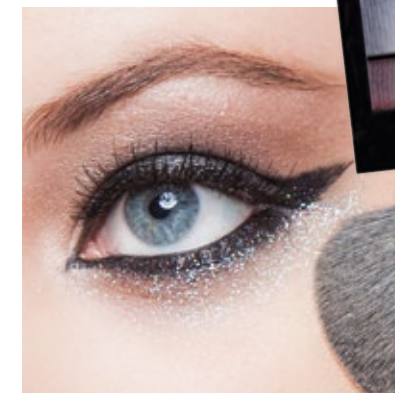


Máscara para cílios Colossal Volum Express, Maybelline | Máscara para cílios 3D Photoready Volume, Revlon

6 Passe duas ou três camadas de máscara para cílios preta em cima e embaixo. Atenção: espere a primeira camada secar antes de aplicar a seguinte



7 Para arrematar, passe glitter prateado embaixo dos olhos. Retire o excesso com o pincel do pó compacto



Quarteto de sombras Colorstay, Revlon



PRONTO

Finalize o make com um batom cor de boca ou gloss transparente e com um blush

Você vai precisar de:

- Sombra marrom, bege ou dourada
- Delineador ou lápis preto
- Pinça
- Máscara para cílios preta
- Cílios postiços e cola para cílios (se não vier junto com o produto)
- Glitter prateado
- Batom cor de boca ou gloss transparente
- Blush pêssego ou de um tom próximo ★



Outubro Rosa: uma declaração de *amor à vida*

Movimento internacional chama a atenção das mulheres
para a **importância do diagnóstico precoce do
câncer de mama** com eventos pelo país

Por Claudia Jordão

Se março é o mês de comemorar o Dia Internacional da Mulher, festejando as conquistas e lutando contra problemas que ainda afetam o gênero, em outubro o chamado se volta para aquilo que lhe é mais precioso: a saúde. Em 1997, nascia na Califórnia, Estados Unidos, um movimento internacional voltado para a prevenção do câncer de mama. Batizado de Outubro Rosa, começou em um mês no qual já aconteciam mutirões para a realização de consultas e exames voltados para o sexo feminino.

O câncer de mama é o segundo tipo da doença mais frequente no mundo – perde apenas para o de pulmão – e é o mais comum entre as mulheres, respondendo por 22% de novos casos a cada ano. O mais importante é que, quando detectado no início, as chances de cura são de 95%, o que torna a campanha essencial na luta contra a doença. “A única forma de prevenção é a mamografia. Só ela é capaz de detectar a doença bem no início”,

alerta o mastologista Fabio Mansani, professor da Faculdade de Medicina da Universidade Estadual de Ponta Grossa e secretário-adjunto da SBN (Sociedade Brasileira de Mastologia).

De acordo com a SBM, mulheres devem realizar a mamografia anualmente a partir dos 40 anos. E, caso tenham histórico da doença na família, precisam começar aos 35. Antes disso, o raio-x é pouco efetivo. A mama da mulher jovem é mais densa, o que impede, ou dificulta, o diagnóstico. No Brasil, a mamografia é um direito previsto em lei para mulheres acima dos 40 anos pelo SUS (Sistema Único de Saúde). O exame clínico, realizado pelo ginecologista ou mastologista em consultas, e o autoexame são outras armas poderosas na luta contra a doença. “Eles não previnem, mas oferecem um diagnóstico precoce, capaz de reduzir o dano do tratamento na paciente”, explica Mansani.

FIQUE ATENTA

O autoexame não exclui a necessidade da mamografia. Após os 40 anos, a mulher deve realizar a mamografia todos os anos. Em casos de histórico familiar, o início da prática é antecipado para os 35 anos

A IMPORTÂNCIA DO EXAME DO TOQUE

O QUE É

Um exame feito pela mulher com o objetivo de encontrar eventuais nódulos de câncer na mama. Ao lado da mamografia, é a forma de detectar a doença precocemente

QUANDO COMEÇAR

Após a primeira menstruação

COMO FAZER

- 1 Leve a mão direita para trás da cabeça e, com a mão esquerda, apalpe a mama direita. Faça movimentos circulares em toda a região em busca de eventuais caroços.
- 2 Repita a operação na mama esquerda, levantando a mão esquerda para trás da cabeça.
- 3 Caso identifique algo diferente, procure rapidamente o seu médico

QUANDO FAZER

- Se você **menstrua**: faça o autoexame todos os meses, de 7 a 10 dias após o fim do ciclo menstrual
- Se você **não menstrua**: mensalmente, também. Escolha um dia do mês e repita a operação sempre nesta mesma data

Fonte: Sociedade Brasileira de Mastologia

Daniel Conzi, Agência RBS



O EVENTO

Por meio de ações como palestras com especialistas, desfiles de moda protagonizados por sobreviventes da doença e da iluminação de monumentos em todo o mundo, o Outubro Rosa tem como objetivo principal chamar a atenção para a importância do diagnóstico precoce da doença. Com um laço rosa como símbolo, a iniciativa tem apoiadores no mundo inteiro. No Brasil, a onda cor-de-rosa chegou em

O Outubro Rosa fez história ao iluminar prédios e monumentos, como a ponte Hercílio Luz, em Florianópolis

2008, trazida pela Femama (Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama). A organização atua no Distrito Federal e em 16 Estados brasileiros, inclusive no Paraná e em Santa Catarina.

Nesses quase 20 anos de atuação internacional, o Outubro Rosa fez história ao iluminar prédios como o Big Ben, em Londres, a Casa Branca, em Washington,

a Ópera House, em Sydney, e o Cristo Redentor, no Rio, entre muitos outros pelo mundo. Em Florianópolis, a ponte Hercílio Luz também já foi iluminada de rosa. Neste ano, o tema do movimento no Brasil é a Lei dos 60 dias (Lei nº12.732/12), que completou um ano em maio e assegura que o paciente de câncer comece seu tratamento pelo SUS em até 60 dias após o diagnóstico. Se você é mulher, seja militante dessa causa e não deixe de fazer seus exames periódicos. Sua saúde agradece!

AGENDA

CONFIRA ALGUNS EVENTOS DO OUTUBRO ROSA QUE ACONTECEM NO PARANÁ E EM SANTA CATARINA

24 DE AGOSTO A 5 DE OUTUBRO

Espaço Rosa — O estande do Instituto Humsol na Casa Cor Paraná será decorado com 1.300 "Chaveiros da Vida", um produto social de alerta e prevenção do câncer de mama. O ingresso custa R\$ 40. No Graciosa Country Club (av. Munhoz da Rocha, 1.146, Cabral, Curitiba). Informações no Instituto Humanista de Desenvolvimento Social (Humsol) — tel. (41) 9141-4830

05 DE OUTUBRO

19h — Missa de abertura do evento em Blumenau. Catedral São Paulo Apóstolo (r. Quinze de Novembro, s/nº, centro, Blumenau/SC)

20h30 — Cerimônia de acendimento das luzes rosas, no Castelinho da Havan (r. Quinze de Novembro, 1.050, centro, Blumenau/SC)

Informações na Rede Feminina de Combate ao Câncer (RFCC) de Blumenau — tel. (47) 3326-6585

12 DE OUTUBRO

15h — Chá de Lenços — Aquecendo a Autoestima, com oficina de amarração de lenços e maquiagem, além de depoimento de mulheres que venceram a doença. É necessário levar um prato de doce ou salgado e um lenço para doação. No salão Marli (av. Getúlio Vargas, 1.614, Rebouças, Curitiba/PR). Informações na Humsol — tel. (41) 9141-4830

16 DE OUTUBRO

13h30 — Palestra e bate-papo com a oncologista Grazielle Felipe e a radiologista Natascha Ruzza sobre prevenção e tratamento do câncer de mama, seguido de aula de ginástica. Grátis. Na igreja Matriz do Santíssimo Sacramento (pça. Gov. Irineu Bornhausen, s/nº, centro, Itajaí/SC). Informações na Associação do Câncer Amor Próprio — Uma Luta pela Vida — tel. (47) 3349-3661

19 DE OUTUBRO

9h — Caminhada da Prevenção. Taxa de inscrição: sob consulta. Concentração no parque Ramiro Ruediger (r. Sete de Setembro, s/nº, centro, Blumenau/SC). Informações no RFCC de Blumenau — tel. (47) 3326-6585

31 DE OUTUBRO

18h30 — Caminhada pela Vida. Grátis. Concentração: pça. dos Pioneiros, s/nº, centro, Capanema/PR. Informações na Associação Capanemense de Apoio e Prevenção ao Câncer da Mulher — tel. (46) 3552-1416 ★

Fontes: Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama (Femama) e associadas

O que há de melhor na natureza,
pronto para você!



Sinta-se Detox, agora você pode!



0800 055 4414 • sanavita.com.br





Carboidratos são fonte primária de energia corporal, enquanto proteínas compõem estruturas de músculos, tecidos e órgãos. **Abdicar de um desses grupos pode causar sérios problemas de saúde**

Todos sabem que a melhor receita para manter a saúde e o peso em dia é ter uma alimentação balanceada. O problema é saber exatamente como fazer isso e, nessa missão, os carboidratos e as proteínas exercem papel fundamental. Essenciais para garantir o bom funcionamento do corpo, eles devem estar presentes nas refeições diárias. Restringir a dieta a apenas um deles, ou consumi-los em excesso, pode fazer mal ao organismo.

Considerado (erroneamente) o grande vilão da boa forma, o carboidrato geralmente é o primeiro grupo alimentar que sai do prato quando a ideia é perder alguns quilos. Exagerar nesse grupo pode, sim, resultar em acúmulo de gordura, e até mesmo causar doenças como diabetes. Mas nada de excluí-los do cardápio! Eles são a fonte primária de energia corporal.

Encontrados em alimentos como pães, batata, aipim, inhame, arroz, feijão, lentilha e frutas, os carboidratos devem compor de 50 a 60% da nossa dieta diária. “Alguns órgãos e tecidos, inclusive, apresentam certa dependência exclusiva por esse combustível, e sua falta pode implicar em prejuízos para o sistema nervoso central. Os carboidratos funcionam também como poupadores de proteínas, para que estas possam desempenhar funções vitais”, explica Rosana Radominski, diretora do Departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). “Excluí-los oferece riscos, como menor

tolerância aos exercícios físicos, principalmente de força muscular, sensação de fadiga, dor de cabeça, câibras musculares e desidratação”, acrescenta a nutricionista Darlene Cunha, da Universidade Federal do Paraná.

A substituição de carboidratos por proteínas, como pregam algumas dietas da moda, não é recomendada. “O excesso proteico sobrecarrega o sistema hepático e renal, uma vez que, ao receber muita proteína, o corpo utilizará

grande parte dela como fonte energética”, afirma Luciane Coutinho de Azevedo Campanella, professora do curso de nutrição da Universidade Regional de Blumenau. Além disso, segundo a especialista, ao aumentar o consumo de proteína, principalmente à custa de redução significativa da quantidade de carboidrato, eleva-se a ingestão de gorduras, já que a maioria dos alimentos proteicos também é rica em gordura, principalmente as de origem animal.

AS FUNÇÕES DOS CARBOIDRATOS E DAS PROTEÍNAS EM NOSSO CORPO

CARBOIDRATOS

- Oferecem substratos para a produção de energia corporal. São essenciais, já que precisamos de energia para manutenção das atividades celulares, renovação das células, para produzir calor e nos mantermos na mesma temperatura corporal;

- Como a glicose é a maior fonte de energia para os neurônios, os carboidratos são essenciais para o funcionamento adequado do sistema nervoso central;

PROTEÍNAS

- As proteínas são consideradas nutrientes construtores e compõem a estrutura de músculos, células, tecidos e órgãos;

- Oferecem substrato para renovação celular;

- Atuam também na regulação de alguns hormônios, na defesa imunológica, no transporte de gases respiratórios e no sistema de coagulação do sangue;

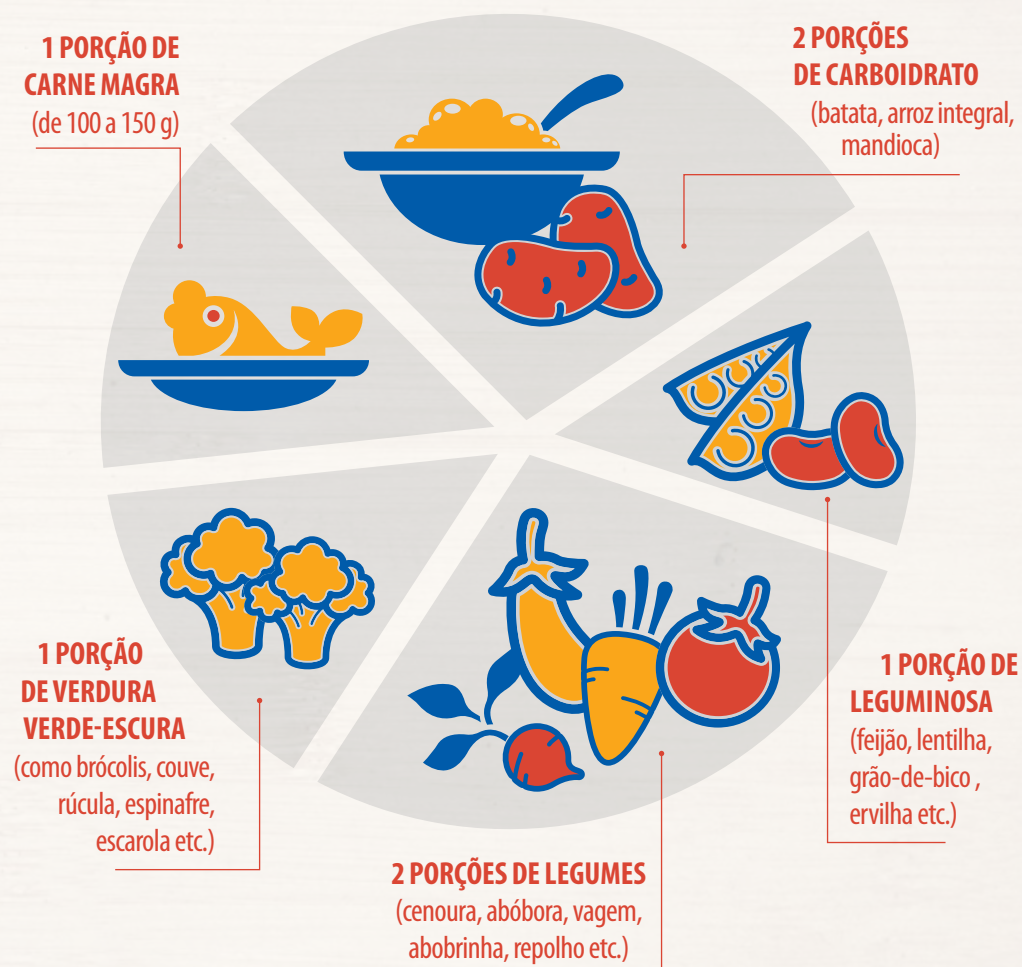
surgir. “A deficiência leva à desnutrição, que provoca emagrecimento, anemia, letargia, edemas em adultos, prejuízo do crescimento em crianças, distúrbios mentais, dermatites, diarreia, hepatomegalia (aumento anormal do volume do fígado), entre outros males”, pontua a nutricionista Idalina Diair Regla Carolino, professora do curso de medicina da Universidade Estadual de Maringá.

Falta de proteína pode causar desnutrição

Presentes em ovos, laticínios, carnes, soja, grão-de-bico, feijão e lentilha, entre outros alimentos, as proteínas são essenciais para a estrutura e funções celulares. A falta desse grupo alimentar acontece principalmente em pessoas que decidem se tornar vegetarianas sem supervisão médica. Ao tirar a carne da alimentação diária e não substituir essa fonte de proteínas, problemas podem

A composição ideal do prato

O prato deve ser composto de todos os grupos alimentares em proporções adequadas, a fim de conter alimentos construtores (carnes e leguminosas), energéticos (como carboidratos e gorduras) e reguladores (frutas, legumes e verduras). A indicação é de que metade do prato seja composta de verduras e legumes e a outra metade dividida em duas partes, ou seja, 1/4 para carnes e 1/4 para arroz e feijão.



Fontes: Darlene Cunha, nutricionista clínica com mestrado em medicina interna pela Universidade Federal do Paraná; Idalina Diair Regla Carolino, professora do curso de medicina da Universidade Estadual de Maringá; Juliana Franco, nutricionista funcional da Clínica Essendi; Luciane Coutinho de Azevedo Campanella, professora do curso de nutrição da Universidade Regional de Blumenau; e Rosana Radominski, diretora do Departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)

& MENTIRAS

VERDADES

✓ CARBOIDRATOS INTEGRAIS SÃO MAIS INDICADOS

Eles são mais completos e oferecem mais nutrientes, pois preservam vitaminas, minerais e fibras. As fibras agem na alteração da absorção de outros açúcares e gorduras e promovem saciedade.

✓ DIETAS À BASE DE PROTEÍNAS, QUE EXCLUEM CARBOIDRATOS, SÃO PREJUDICIAIS

Para uma dieta saudável é necessário consumir todos os grupos alimentares, mesmo quando o objetivo é perder peso. Neste caso, o indicado é ter uma dieta balanceada e fazer exercícios físicos regularmente.

✓ PROTEÍNAS VEGETAIS ATENDEM ÀS NECESSIDADES DO CORPO

Alimentos de origem vegetal contêm todos os aminoácidos necessários, mas em proporções diversas. Feijão preto, lentilha, chia, quinoa, trigo, aveia, amêndoas e nozes são ricas fontes de proteína.

✗ CARBOIDRATO À NOITE ENGORDA

O que engorda não é o carboidrato nem o horário. O problema está no consumo em excesso e na alimentação desequilibrada. O ideal é consumir carboidratos em todas as refeições, inclusive a noturna, sem exageros.

✗ INGERIR MUITA PROTEÍNA AUMENTA A MASSA MUSCULAR

Não basta ingerir proteína para garantir o ganho da massa muscular. O aumento depende, além da proteína alimentar, de estímulos como exercícios, principalmente os de força.

✗ COMER DOIS CARBOIDRATOS NA MESMA REFEIÇÃO FAZ MAL

O que importa não é o fato de misturar alimentos ricos em amido, mas o total de carboidrato ingerido. Tudo bem se, em vez de duas colheres de arroz, você colocar uma de arroz e uma de batata, por exemplo.

✗ PROTEÍNA PODE SER CONSUMIDA À VONTADE

O excesso de qualquer nutriente pode ser armazenado como gordura e ter resultados indesejados. O consumo de quantidades maiores que o necessário de proteína sobrecarrega o sistema metabólico, especialmente órgãos como os rins e o fígado. ★

Exames e procedimentos são recomendados com base em sociedades médicas nacionais e internacionais e na rotina dos profissionais ouvidos na reportagem

Fontes: Henrique Peres Rocha, urologista; Luísa Guedes, ginecologista e obstetra; Bruno Spadoni, clínico-geral e professor de clínica médica da PUC-PR; e Rubens de Fraga Júnior, geriatra e membro da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG)

beautyin®

#funcionasim

Os aliméticos® são alimentos e bebidas saudáveis com o poder do colágeno e das vitaminas antioxidantes.

Tudo isso com muito sabor e sem açúcar, gorduras e conservantes!



Fazem bem por dentro e ainda cuidam por fora!
www.beautyinfuncionasim.com

Conheça a linha completa de aliméticos® em nosso site

www.beautyin.com [f beautyin](https://www.facebook.com/beautyin) [@beautyinbr](https://www.instagram.com/beautyinbr) [@beautyinbr](https://twitter.com/beautyinbr)



#ficaadica

O poder refrescante

das flores

A chegada da primavera não precisa ficar restrita aos perfumes e à decoração. Que tal levar as flores também para a mesa, em deliciosos chás refrescantes? São muitas as flores perfeitas para o preparo de chás, como hibisco e camomila. A nossa dica é explorar as flores de jasmim. Com propriedades antioxidantes, analgésicas, digestivas e anti-inflamatórias, elas dão um toque especial a drinks com frutas como morango ou lichia. Experimente essa receita: suco de laranja, chá de jasmim, gelo e pedaços de morangos macerados. Adoce com mel. Um brinde à estação das flores! ★



DECLARE AMOR AO SEU CORPO



NÃO
ENGORDA

NÃO
ENGORDA

ZERO
INGREDIENTE
ANIMAL

ÔMEGA
3

REVESTIDO

REVESTIDO

CARBONATO
DE
CÁLCIO

PURIFICADO
DE MERCÚRIO
E METAIS
PESADOS

1
AO DIA

EPA
DHA

REVESTIDO

Softgel

Sac 0800 031 0345
www.sundownnaturals.com.br
www.facebook.com/sundownvitaminas
www.declareamor.com.br

Sundown
Naturals

Vitamina C 1000mg Sundown 100 Tabletes. - MS: 1.3795.0017/005-2 - COMPOSIÇÃO: Cada tablete contém 1000mg de ácido ascórbico.
 Vitamina E 400mg Sundown 100 Tabletes. - MS: 1.3795.0018/002-3 - COMPOSIÇÃO: Cada tablete contém 400mg de vitamina E.
 CONTRA INDICAÇÃO: Hipersensibilidade aos componentes da fórmula.
 Sun C1000 e Sun E400: Este produtos são medicamentos, seu uso podem trazer riscos. Se persistirem os sintomas, um médico deverá ser consultado.

VOCÊ ENCONTRA OS PRODUTOS DESTA EDIÇÃO NAS FARMÁCIAS ANGELONI



Araranguá/SC

Av. Getúlio Vargas, 1.259, sala 1
Urussanguinha
tel.: (48) 3521-4300

Balneário Camboriú/SC

Av. do Estado, 2.440, Centro
tel.: (47) 3263-4300

4a Avenida, 880, Centro
tel.: (47) 3263-5600

Biguaçu/SC

Rua Coronel Teixeira Oliveira, 128, Centro
tel.: (48) 3279-8500

Blumenau/SC

Rua Sete de Setembro, 100, Garcia
tel.: (47) 3331-7400

Rua Humberto de Campos, 77, Da Velha
tel.: (47) 3221-9200

Criciúma/SC

Av. Centenário, 2.699, Centro
tel.: (48) 3444-3500

Curitiba/PR

Av. República Argentina, 900, Água Verde
tel.: (41) 3312-2300

Al. Dr. Carlos de Carvalho, 2.050, Bigorrrilho
tel.: (41) 3270-8224

Florianópolis/SC

Rua Esteves Júnior, 307, Centro
tel.: (48) 3216-6250

Av. Irineu Bornhausen, 5.288, Agrônômica
tel.: (48) 3215-6100

Av. Gov. Ivo Silveira, 2.445, Capoeiras
tel.: (48) 3271-7500

Rua Nirberto Haase, 75, Santa Mônica
tel.: (48) 3215-6200

Av. Rio Branco, 565, Centro
tel.: (48) 3222-1112

Av. Marinheiro Max Schramm, 3.450
sala 1, Estreito
tel.: (48) 3271-6700

Itajaí/SC

Rua Brusque, 358, Centro
tel.: (47) 3398-5200

Jaraguá do Sul/SC

Rua Barão do Rio Branco, 732, Centro
tel.: (47) 3274-3700

Rua Coronel Bernardo Grubba, 247, Centro
tel.: (47) 3275-7900

Joinville/SC

Rua Dr. João Colin, 2.500, América
tel.: (47) 3451-2400

Rua Ministro Calógeras, 1.639,
Anita Garibaldi
tel.: (47) 3451-4400

Lages/SC

Rua Frei Rogério, 587, Centro
tel.: (49) 3251-9400

Londrina/PR

Av. Américo Deolindo Garla, 224, Pacaembu
tel.: (43) 3575-2407

Maringá/PR

Av. Adv. Horácio Raccanello Filho, 5.120,
Zona 07, Novo Centro
tel.: (44) 3301-3600

Tubarão/SC

Av. Expedicionário José Pedro Coelho, 1.120,
Centro
tel.: (48) 3631-1800

AGORA NAS FARMÁCIAS ANGELONI MAIS UMA NOVIDADE COM O SABOR E A PROTEÇÃO QUE *o Brasil adora.*

0% ÁLCOOL. 100% PRAZER. USE SEM MODERAÇÃO!

NOVA

ÚNICA
COM 2
CORES

PRUDENCE
CORES E SABORES
CAIPIRINHA

EDIÇÃO
LIMITADA

COM
SABOR!

Saúde 3 UNIDADES

100% TESTADO

Conheça também os outros
produtos da linha Prudence:

EDIÇÃO
LIMITADA



"Este impresso teve suas emissões compensadas pelo Programa Carbono Zero da Posigraf. A Posigraf monitora, de acordo com as orientações do GHG Protocol, e compensa as emissões de CO₂ resultantes de seu processo produtivo, comprovando sua preocupação com o meio ambiente."



O PODER NUTRITIVO DE 6 ÓLEOS EXTRAORDINÁRIOS
O CABELO SECO RENASCE COM UM BRILHO MÁXIMO*

Porque você vale muito.

Doutzen Kroes

*Análise instrumental do cabelo seco.

NOVO
ELSEVE
ÓLEO EXTRAORDINÁRIO

NOVO
PARA CABELOS SECOS
DESDE O 1º USO, 2X MAIS NUTRIÇÃO**



** Teste instrumental, uso conjunto do shampoo, condicionador e ampola versus shampoo clássico.

L'ORÉAL
PARIS