



 **ceisc CONCURSOS**

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Hoje conhecemos exemplos de provas anteriores
da seleção da banca



**LUANA E ANA
PAULA: UNIDAS
NO AMOR PELA
EDUCAÇÃO**

PÁGINAS 4 E 5

RECADO DA EDITORA

Olá! Agosto, que geralmente era um mês infundável, está terminando. E passou rápido. De qualquer sorte, chega hoje até você mais uma edição do Caderno Elas, a 37ª. Desta vez, as protagonistas são duas mulheres que estão acostumadas a dividir. Afinal, fazem isso desde o útero. Ana Paula e Luana Teixeira Porto, porém, são muito mais que isso. Com uma vida dedicada à educação, elas têm uma trajetória inspiradora, tendo em vista que não esmorecem mesmo frente aos desafios da falta de valorização dos professores. Elas falam um pouco sobre o assunto nas páginas 4 e 5. Para além disso, o Caderno Elas deste mês aborda outros temas importantes para o universo feminino, principalmente relacionados à saúde e ao bem-estar. Vale a pena conferir as páginas 6 e 7. E é claro que não deixamos de fora aquelas dicas de moda e beleza para o dia a dia, assim como uma receita deliciosa. É mais uma edição recheada de conteúdo bacana, que cumpre com o nosso objetivo: mostrar mulheres reais para mulheres reais, valorizando a essência de cada uma. Obrigada à equipe que colaborou na produção e boa leitura para você!



Heloisa Corrêa
Editora do Caderno ELAS

DESEJO DO MÊS

Divulgação/GS



A Monange lançou um hidratante corporal antissinais com ácido hialurônico. Com uma fórmula de baixo peso molecular, a penetração na pele é fácil e proporciona hidratação por até 96 horas. A pele fica mais firme, melhora a aparência e previne o envelhecimento. A textura é aquagel ultraleve, garantindo toque seco. Nas principais drogarias, o preço médio de comercialização é de R\$ 24,99.

Fotos: Divulgação/GS



2

CROPPED + SAIA MIDI

Para um visual mais feminino e delicado, a combinação de cropped com saia midi é perfeita. A saia de comprimento abaixo do joelho equilibra o look, tornando-o apropriado para ambientes mais formais, como o trabalho. Experimente com um tênis para um toque de conforto e descontração na medida.

Cropped no trabalho? Pode sim!

O cropped, aquela peça que já conquistou nossos corações, é mais versátil do que você imagina. Sim, dá para usar cropped no dia a dia – e até mesmo no ambiente de trabalho. O segredo é saber como combiná-lo. Aqui vão algumas dicas para arrasar com estilo e conforto, sem perder a elegância.

1 CROPPED + CALÇA DE ALFAIATARIA

Quer um look que passe confiança no escritório? Combine o cropped com uma calça de alfaiataria de cintura alta. O truque é escolher um cropped que não seja muito curto, deixando apenas uma faixa discreta de pele à mostra. Escolha alguns acessórios e você estará pronta para enfrentar qualquer reunião.



3 CROPPED + CAMISA POR CIMA

Mesmo que o escritório exija um dress code mais conservador, você ainda pode usar cropped. Basta jogar uma camisa leve por cima. Deixe a camisa aberta ou dê um nó na frente para um visual descolado. Essa combinação funciona superbem com jeans, garantindo um estilo casual chic.



4 CROPPED + CONJUNTO MONOCROMÁTICO

Os conjuntos monocromáticos estão em alta e são uma excelente maneira de incluir o cropped no look de trabalho. Aposte em um conjunto de blazer e calça, saia ou bermuda na mesma cor, com o cropped por baixo. O visual fica moderno, além de alongar a silhueta.



5 CROPPED + JARDINEIRA

Para os dias em que você quer conforto com estilo, que tal usar o cropped por baixo de uma jardineira? Esse look é superversátil e pode ser adaptado para diferentes ocasiões. No trabalho, escolha uma jardineira de tecido mais estruturado; se costuma passar o dia mais em pé, combine com um calçado mais baixo.



EXPEDIENTE

Edição: Heloisa Corrêa heloisa@gaz.com.br

Capa: Rafaelly Machado (foto)

Diagramação: Derli Antônio Gonçalves

Arte-final: Rosani Moller Klunk

SALDOS

BOTAS



R\$ 50

TÊNIS



R\$ 50 e R\$ 99

SAPATILHAS



R\$ 50

VENHA CONFERIR OUTROS LINDOS MODELOS COM PREÇOS DE SALDO

Marlene Calçados

Pretinho (nada) básico para os olhos



Aline Silva
aline@rdgazeta.com.br

Fotos: Alencar da Rosa



“Um delineado é um delineado.” Apesar de redundante, a frase é facilmente compreendida por quem maquia ou aprecia uma bela maquiagem. O contorno nos olhos chama atenção e conta com adeptas ao longo dos séculos.

A maquiadora Cris Dias Papa salienta que o delineado é um clássico que nunca sai de moda. “Mas sempre digo às clientes, ele é muito individual, depende do formato do olho, do gosto da pessoa e do que melhor combina com cada uma.”

A marcação no entorno dos olhos passou por diversas fases. A mais famosa é o tradicional “gatinho”, com o traço no final do olho bem esticado. Atualmente, o que tem feito mais sucesso, segundo Cris, é uma adaptação desse clássico, intitulada “agulha”, que tem um acabamento final bem fino e discreto. Também é possível exagerar e fazer um traçado bem grosso, para quem tem uma pálpebra bem espaçosa. Chama bastante atenção.

No entanto, fazer o delineado perfeito não é uma tarefa fácil – pelo menos para a maioria das mulheres. Mas uma coisa é fato: só a prática aprimora a técnica. Para Cris, é preciso desmistificar a ideia de que um olho tem de ficar igual ao outro. “Não somos iguais, o objetivo é deixar o mais parecido possível.”

O tipo de material para fazer o traço também influencia. As menos experientes podem iniciar com a caneta delineadora. Ainda há a possibilidade de utilizar lápis delineador, sombra e delineador em gel – o preferido da Cris. Independentemente de qualquer coisa, a única verdade é que para aprimorar a técnica é necessário treinar.

Ao longo dos anos, o delineado também ganhou cor, formas e grafias. Hoje em dia, as pessoas têm inúmeras possibilidades para usar a criatividade na hora de maquiar. O delineado colorido ganhou muitos adeptos e faz um tremendo sucesso. Cris conta que esse lado mais artístico é pouco usado no dia a dia do salão. Noivas e formandas, por exemplo, ainda preferem o clássico. “Respeito sempre o desejo da cliente. Tem pessoas, inclusive, que não gostam de delineado e tá tudo certo.” O delineado gráfico, com desenhos, dois traços e outros tipos de marcações, ajuda a diversificar o olhar.

NA HISTÓRIA

O olho bem marcado tem origem na Mesopotâmia e no Egito, onde homens e mulheres delineavam os olhos para se proteger do sol e da poeira. Cleópatra é uma grande inspiração dessa época. Musas Pop dos anos 1990, como Madonna e Cindy Lauper, também usavam o contorno bem marcado.

DICA DA CRIS

“Comece pela parte interna do olho e trace uma linha reta. Não pressione, seja lápis, pincel... O movimento precisa ser leve e o mais preciso que conseguir. Feita a linha, preencha até a pontinha. Caso erre, não desfaça tudo! Um pincel e um pouquinho de base te ajudam a consertar!”

• QUAL O IDEAL?

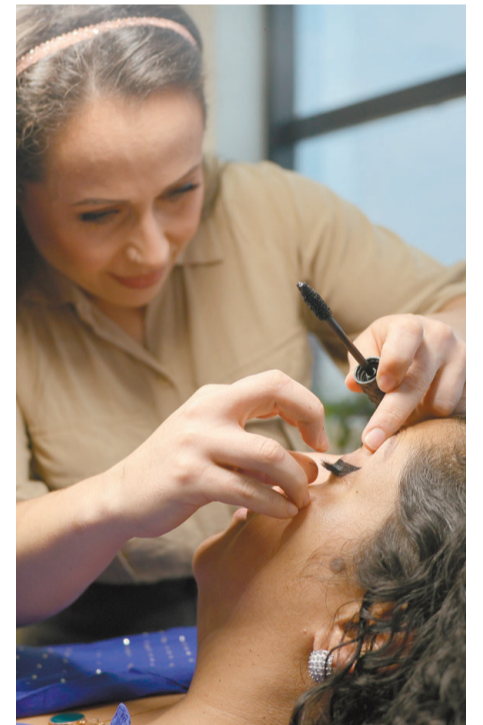
Um ponto importante na hora de escolher o delineado é o formato dos olhos. Confira algumas dicas:

OLHOS GRANDES – Se você possui olhos avantajados, faça também um delineado mais “puxado” nas laterais. Assim o efeito de olhos menores e um olhar mais sexy estarão em evidência e você pode usá-lo a qualquer momento! O famoso estilo gatinho é um bom exemplo.

OLHOS CAÍDOS – Esse tipo de olhar requer um delineado do tipo mesclado, utilizando sempre um lápis bege na parte interna, para dar o efeito de olhos maiores e mais vivos. Faça um traço fino e vá engrossando de forma contínua até a parte externa e acima dos olhos.

OLHOS ORIENTAIS – As orientais devem usar um delineador claro, para abrir mais o olhar e dar o efeito de olhos maiores. A técnica deve começar no meio dos olhos e “elevar” o traço nos cantos, tanto em cima quanto embaixo deles.

OLHOS PEQUENOS – As mulheres que têm olhos pequenos podem fazer linhas finas e rentes aos cílios. Passar também um lápis bege na linha d’água vai dar a impressão de olhos maiores.



Prepare-se para a celebração de 40 anos de beleza e transformação com Iria Cabeleireira!

Acompanhe as novidades e descubra o segredo por trás de décadas de sucesso.

Nos siga nas redes sociais e fique por dentro de tudo que estamos preparando para você!

Instagram: @iriacabeleireira Facebook: Iria Cabeleireira



Luana



Luana e Ana: vida e



Paula Appolinario
paula.appolinario@gaz.com.br



A desvalorização da educação é uma realidade histórica brasileira. Esse processo acontece em diferentes ramos, entre eles o econômico, psicológico e social. A profissão de professor não é valorizada perante a sociedade, faltam políticas públicas que protejam esses profissionais; os valores da categoria e constantes atrasos de salário da rede pública também não contribuem.

Talvez por esses motivos, apenas 3,3% dos estudantes brasileiros de 15 anos querem ser professores. Os dados são do Programa Internacional de Avaliação de Alunos (Pisa) de 2015. Mesmo com a desvalorização, a área não deixa de ser uma das mais importantes, principalmente por ser ponto-chave para a formação de profissionais de todas as áreas. Nesse cenário, a nobre vontade de atuar na arte de ensinar passa pelas pessoas e é transmitida entre gerações, criando histórias inspiradoras.

Uma dessas histórias inusitadas é a das irmãs Ana Paula Teixeira Porto e Luana Teixeira Porto. A paixão pela literatura e pelos livros entrelaçou a vida profissional. Juntas desde os primeiros minutos de vida, as gêmeas encontraram na área da educação um caminho para compartilhar conhecimentos, mas também explorarem a individualidade de cada uma.

A história começa em 1998, quando as jovens, naturais de Candelária, estavam na dúvida sobre qual caminho seguir na graduação. Em 1999, ingressaram na Licenciatura em Letras – Língua Portuguesa na Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e iniciaram uma trajetória permeada por insegurança em relação à escolha profissional.

“A inserção no curso de licenciatura em Letras não se deu necessariamente por uma escolha. Mas sim, por uma estratégia de ingressar no campo da universidade”, explica Luana. Atualmente, as duas são pesquisadoras pós-graduadas e lecionam no Centro de Ensino Integrado Santa Cruz, em Santa Cruz do Sul (Ceisc).

A área da educação foi uma estratégia para estar no meio acadêmico, um desejo

de Ana Paula e Luana, recém-saídas do Ensino Médio. Para as irmãs, foi uma oportunidade de transformar realidades de alunos e formar profissionais. “A educação é um ponto de partida para a nossa própria constituição. Primeiro, a constituição enquanto sujeitos, cidadãos e profissionais”, analisa Ana Paula Porto.

Além disso, a área também permitiu gerar inspiração e aprimorar os conhecimentos dentro da própria família. Isso porque a educação não afetou apenas a história da dupla. Mesmo que sem intenção, elas se apaixonaram pela mesma área em que alguns integrantes da família já atuavam, entre eles sua mãe. Jucélia Teixeira Porto. Ela era professora, mas tinha formação somente no magistério.

A trajetória das filhas foi inspiração para que ela ingressasse no curso de Pedagogia, para se qualificar. Atualmente, ela é professora aposentada da rede pública de Candelária. “A gente teve o nosso alicerce, mas também pôde impulsionar e fazer com que a família se desenvolvesse ainda mais, do ponto de vista afetivo, emocional e profissional”, diz Luana Porto.



“A educação é um ponto de partida para a nossa própria constituição. Primeiro, a constituição enquanto sujeitos, cidadãos e profissionais.”
Ana Paula Porto

De dupla na faculdade a colegas de trabalho

Em 1999, as duas se mudaram para Santa Maria e iniciaram o curso na UFSM. O caminho trilhado em conjunto contribuiu para que elas explorassem ainda mais o novo ambiente, os novos projetos, e aprendessem a se encontrar no curso. Aos poucos, o mercado profissional e acadêmico das letras tornou-se algo que almejavam juntas.

A companhia uma da outra reforçou o que elas mais têm em comum: a vontade de conhecer o novo, se desafiar, e isso foi feito mesmo nos pequenos ges-

tos na nova cidade – maior e mais povoada que a antiga, Candelária. Mas essa nova experiência também serviu para salientar as diferenças que cada uma necessitava para seu futuro.

“Nem sempre fazíamos as disciplinas juntas, então criamos momentos em que a individualidade se sobressaía. E em outros éramos uma dupla que tinha afinidade por ter um vínculo afetivo, de confiança, por ter objetivos de vida muito parecidos, e isso contribuiu muito pro resultado que a gente alcançou”, diz Luana.

Ana Paula e Luana trilham cami-

nhos semelhantes após a graduação. Realizaram mestrado e doutorado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Luana buscou pós-doutorado em Letras e especialização em educação a distância. Mais recentemente, uma faculdade de Direito, a qual ainda cursa.

Enquanto Ana Paula também especializou-se em educação a distância, fez estágio pós-doutoral e uma segunda graduação de Letras Espanhol. Ambas já tiveram experiências em cargos de coordenação pedagógica.

Atualmente, as duas são docentes da

Clínica Dra. Ceres Buss
SAÚDE AUDITIVA

LANÇAMENTO APARELHOS AUDITIVOS

GENESIS AI

Discrição e conforto para ouvir os melhores momentos da vida.

ACOMPANHE NOSSO TRABALHO NAS REDES SOCIAIS
f @draceresbussaparelhosauditivos



AGENDE SEU TESTE AUDITIVO SEM COMPROMISSO!

Rua 28 de Setembro, 425, Centro - SANTA CRUZ DO SUL 51 3717-3623 51 99800-0221

CRIAARTE
Molduras

- ✓ MOLDURAS E ESPELHOS
- ✓ QUADROS PARA DECORAÇÃO
- ✓ CURSOS DE PINTURA EM TELA

51 3902.4097 | 998195332 • CEL. OSCAR JOST, 1334 - SCS - RS

propósitos compartilhados

• COMPANHEIRAS PARA A VIDA



Quando se pergunta quem são Ana e Luana fora de suas profissões, a resposta é objetiva: “Somos muito simples, focadas e determinadas naquilo que a gente se propõe a fazer”, diz Ana. Na irmandade, elas são, acima de tudo, melhores amigas. “A gente divide experiências, sonhos e frustrações”, continua Luana.

Luana ama ler e se divertir com aulas de dança, shows e esportes como beach tennis. Já Ana é mãe da pequena Sthéfane Porto, de 5 anos, e utiliza o tempo livre para estar com a família, algo que as duas aproveitam juntas. “Quando uma está precisando de ajuda, a outra está lá, não precisa nem comunicar, a gente se entende pelos olhares. A gente tem na outra o porto seguro”, complementa Ana.

• DESAFIOS

Apesar do amor pelo trabalho, as irmãs não escondem a dificuldade vivida na área. “Eu não tenho dúvidas de que a educação é um pilar essencial para o desenvolvimento de qualquer país. No entanto, o que eu vejo é que não conseguimos ter políticas de Estado voltadas para uma educação de qualidade”, explica Luana.

Uma pesquisa feita em 2023 apontou que a maioria dos professores na rede pública e privada sofrem de distúrbios como síndrome de burnout, estresse e depressão. O estudo foi publicado no livro “Seminários trabalho e saúde dos professores: precarização, adoecimento e caminhos para a mudança”, lançado pela Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Segurança e Medicina do Trabalho (Fundacentro).

As gêmeas percebem essa desvalorização na prática e lutam pela busca de seus direitos. “Valorização social, remuneração condizente, condições mais adequadas com o tipo de entrega que se quer. Hoje temos professores adoecidos, é uma das áreas que mais tem afastamento por saúde mental”, acrescenta Ana.

Ana Paula



Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões e professoras do Centro de Ensino Integrado Santa Cruz (Ceisc). Em um cenário de constantes mudanças no âmbito da educação, os encontros entre irmãs também são uma oportunidade de pensarem juntas formas de dinamizar as aulas. “O cenário do professor de quando nos formamos não é o mesmo, então a gente precisa estar em constante evolução. Seja nos temas, nas metodologias, na gestão da sala de aula”, diz Luana.



Fotografia lembra o ano da formatura em Letras

Esmeralda
Óptica e Joalheria

JOIAS - ÓCULOS - RELÓGIOS

JULIO DE CASTILHOS 370 ☎ 51 9666-7957 📷 @ESMERALDASCS_



Cólicas: saiba quando não é normal e como aliviar



Cláudia Pribe
claudia.pribe@gazetadosul.com.br

Em se tratando de universo feminino, uma constatação é certa: toda mulher na fase reprodutiva, seja de que idade for, já sentiu ou irá sentir os desconfortos da menstruação. Um dos mais comuns é a cólica, cuja manifestação pode ser pontual ou durar a vida toda, com dores de intensidade variável. O fato é que as oscilações hormonais permeiam o dia a dia das mulheres, durante grande parte da sua vida. A imensa maioria das meninas vai menstruar antes dos 15 anos e vivenciar esses ciclos até a menopausa, que geralmente ocorre entre 45 e 55 anos. É, portanto, um processo fisiológico de longa duração e que merece ser compreendido, já que afeta o organismo como um todo.

Também chamada de dismenorrea, a cólica menstrual é provocada pela liberação de prostaglandina, substância que faz o útero se contrair para eliminar o endométrio (camada interna do útero que cresce para nutrir o embrião), em forma de sangramento, durante a menstruação, quando o óvulo não foi fecundado. Pelo menos metade das mulheres, em alguma fase da vida, sente dores antes ou durante a menstruação.

Conforme explica a ginecologista Denise Müller, com 25 anos de consultório em Santa Cruz do Sul, trata-se comumente de uma dor aguda, sentida de formas e intensidades diferentes em cada mulher. Apresenta-se como um aperto no bai-

xo ventre, por vezes irradiada para todo o abdome ou a lombar. De forma intermitente, com curtos períodos de acalmia, quando muito forte pode estar associada a outros sintomas, como náuseas, vômitos, dor de cabeça e nas mamas, além de inchaço. Quando intensas, essas cólicas não só interferem na rotina da mulher como se tornam algo quase incapacitante.

Nesses casos, reforça Denise, é preciso estar alerta para a investigação de doenças relacionadas, como a endometriose. “Na presença desses sintomas, é importante que seja feita uma investigação para se ter o diagnóstico adequado e o melhor tratamento para alívio dos sintomas.”

Além do levantamento da história clínica, exames de laboratório e de imagem ajudam nesse processo. Essa investigação mais detalhada vai identificar, por exemplo, se há ou não alterações patológicas no aparelho reprodutivo, que, além da endometriose, podem incluir miomas, tumores pélvicos, fibromas, este-nose cervical, entre outros.



Denise Müller é médica ginecologista

A frequência desse tipo de queixa na clínica médica é variável, de acordo com Denise. Entre as recomendações de tratamento estão atividade física regular, bolsas de água quente e hábitos alimentares saudáveis. Um detalhe importante, em qualquer situação, é que a automedicação não se torne uma rotina.

• POSSIBILIDADES DE TRATAMENTO

Mulheres com cólica menstrual primária, caracterizada pela liberação de prostaglandina, geralmente se beneficiam com a adoção de algumas medidas, como a prática de exercícios aeróbicos que ajudam a liberar endorfina, aplicação de calor local e dieta rica em fibras. Quando a dismenorrea é secundária, associada a algum problema no sistema reprodutor, pode ser necessário recorrer ao tratamento cirúrgico. Nos dois casos, entretanto, há o recurso de medicamentos anti-inflamatórios para alívio da dor. Esse uso, porém, não deve ser indiscriminado e requer acompanhamento médico. Pelo fato de os hormônios contidos nos anticoncepcionais causarem atrofia do endométrio, local de produção da prostaglandina, a pílula é indicada nos casos de dismenorrea primária, para mulheres com vida sexual ativa e que não desejam engravidar.



Não se acostume com a dor

Algumas mulheres “se acostumam” a ter uma série de sintomas desagradáveis e que, em muitos casos, são subestimados. Isso porque a cultura de que é normal mulheres sentirem dor ainda está, de modo geral, enraizada. Mas viver com esses sintomas não é normal. É, na verdade, indicativo de que algo precisa ser investigado e tratado.

É o caso da endometriose, uma afecção (modificação no funcionamento normal do organismo) inflamatória provocada por células do endométrio. Em vez de serem expelidas, elas migram no sentido oposto e caem nos ovários ou na cavidade abdominal, onde voltam a multiplicar-se e a sangrar.

A endometriose profunda é a forma mais grave da doença. Como hipóteses de sua causa, acredita-se que parte do sangue reflua através das tubas uterinas durante a menstruação e se deposite em outros órgãos. Ou, ainda, que a doença seja genética e esteja relacionada com deficiências do sistema imunológico. A endometriose pode ser assintomática. Quando os sintomas aparecem, podem causar cólicas menstruais que, com a evolução da doença, aumentam de intensidade e incapacitam as mulheres no exercício de suas atividades habituais; causam dor durante as relações sexuais; dor e sangramento intestinais e urinários durante a menstruação; e infertilidade.

Na menopausa, pela queda na produção dos hormônios femininos, pode regredir espontaneamente. Como forma de tratar, as mulheres mais jovens podem se valer de medicamentos que suspendem a menstruação. No caso de haver lesões maiores, elas devem ser retiradas cirurgicamente.

ADVANCEH
INSTITUTO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
ODONTOLOGIA

Seleciona pacientes para os seguintes

Tratamentos Dentários

- Próteses Total e Unitária
- Implantes
- Reabilitação Oral
- Lentes de Contato Dentárias

GARANTA SUA VAGA

Advanceh
Santa Cruz do Sul • RS

(51) 99281-7420 | (51) 99463-2698
www.advanceh.com.br





Divulgação/GS

Calma, é só **estresse**



Heloisa Corrêa
heloisa@gaz.com.br

O estresse é um dos grandes desafios da vida moderna e pode se manifestar de várias maneiras no corpo das mulheres. Cada sintoma físico é um alerta de que algo não está bem e precisa de atenção.

Dor de estômago? Ciclo menstrual irregular? Problemas na pele? Calma, tudo isso é só estresse.

DICAS GERAIS PARA REDUZIR O ESTRESSE

ESTABELEÇA LIMITES: evite sobrecarregar-se com tarefas. Aprender a dizer “não” quando necessário é importante.

FAÇA PAUSAS: tire pequenos intervalos durante o dia para relaxar. Cinco minutos de respiração profunda podem fazer maravilhas.

DESENVOLVA UMA ROTINA DE AUTOCUIDADO: inclua momentos diários para você, seja lendo um livro, ouvindo música ou praticando uma atividade física de que goste.

DURMA BEM: priorize uma boa noite de sono, criando um ambiente tranquilo e uma rotina relaxante antes de dormir.

CONVERSE COM ALGUÉM: falar sobre suas preocupações com amigos, familiares ou um terapeuta pode aliviar a carga mental.

Reconhecer esses sintomas e tomar medidas para gerenciar o estresse é fundamental para manter a saúde física e emocional. Ao adotar pequenas mudanças no dia a dia, é possível aliviar os efeitos negativos do estresse e promover uma vida mais equilibrada e saudável.

• SINTOMAS

- 1 DORES DE CABEÇA E ENXAQUECAS** O estresse é um gatilho comum para dores de cabeça tensionais e enxaquecas. As tensões acumuladas no dia a dia podem causar contrações musculares na região do pescoço e cabeça, resultando em dor. Para aliviar, tente praticar técnicas de relaxamento, como meditação e yoga, que ajudam a reduzir a tensão muscular. Manter uma rotina de sono regular e evitar o excesso de cafeína também pode ajudar.
- 2 FADIGA PERSISTENTE** Mesmo após uma noite de sono, o estresse pode deixar o corpo cansado e sem energia. Essa fadiga persistente é sinal de que o corpo está sobrecarregado. Uma forma de combater isso é estabelecer uma rotina equilibrada, com pausas regulares durante o dia para relaxar. Atividades físicas leves, como caminhadas, podem aumentar os níveis de energia e melhorar o humor.
- 3 PROBLEMAS DE PELE** O estresse pode agravar problemas de pele como acne, erupções cutâneas e até acelerar o envelhecimento. Isso acontece porque ele aumenta a produção de hormônios como o cortisol, que pode causar inflamações na pele. Manter uma rotina de cuidados com a pele, incluindo limpeza, hidratação e proteção solar, é essencial. Além disso, incorporar momentos de autocuidado, como banhos relaxantes ou massagens faciais, pode ajudar a acalmar a mente e a pele.
- 4 QUEDA DE CABELO** A queda de cabelo é outro sintoma comum em mulheres. O estresse pode levar a uma condição chamada eflúvio telógeno, em que mais fios do que o normal entram na fase de queda. Para ajudar a controlar isso, é importante manter uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes como vitaminas do complexo B, ferro e zinco. Técnicas de manejo do estresse, como terapia ou hobbies relaxantes, também podem ser benéficas.
- 5 PROBLEMAS DIGESTIVOS** O estresse pode afetar o sistema digestivo de várias maneiras, desde dores no estômago até condições como a síndrome do intestino irritável (SII). A ansiedade é capaz de provocar náuseas, diarreia ou prisão de ventre. Para aliviar esses sintomas, é recomendável adotar uma dieta rica em fibras e evitar alimentos muito gordurosos ou picantes. Praticar mindfulness durante as refeições, comendo devagar e prestando atenção no que está consumindo, pode ajudar na digestão.
- 6 PALPITAÇÕES E PRESSÃO ARTERIAL ELEVADA** O estresse pode causar palpitações cardíacas, situação em que o coração bate mais rápido ou de forma irregular. A pressão arterial pode subir, aumentando o risco de problemas cardíacos. Para controlar esses sintomas, atividades que promovem o relaxamento, como exercícios de respiração profunda ou meditação guiada, são altamente recomendadas. Além disso, evitar estimulantes como cafeína e praticar atividades físicas regulares pode ajudar a manter o coração saudável.
- 7 ALTERAÇÕES NO CICLO MENSTRUAL** O estresse pode desregular o ciclo menstrual, causando atrasos, fluxos intensos ou até ausência de menstruação. Isso ocorre porque ele interfere na produção dos hormônios que regulam o ciclo menstrual. Para aliviar esse problema, práticas de autocuidado e redução do estresse, como terapia, exercícios físicos e uma alimentação balanceada, são fundamentais. Manter um diário menstrual também pode ajudar a identificar padrões e lidar melhor com as mudanças.

Dra Gabriela Hoss
Endocrinologista - CRM 45290 | RQE 44263

Endocrinologia geral | Emagrecimento | Tireoide | Diabetes | Pré e pós Bariátrica
Menopausa | Demais disfunções hormonais

Santa Cruz do sul

☎ 51 3715 4280 📍 51 98575 4530 📍 Rua Marechal Deodoro, 1188 Clinica Angiocardio

Venâncio Aires

☎ 51 3741 5580 📍 Rua Tiradentes, 890, sala 607 Edifício da Unimed

Candelária

☎ 51 3743 3829 📍 51 99920 5635 📍 R. Frederico Gewher, 80

📱 @gabrielahoss.endocrino



Praticidade e **inovação**

Se você quer receber amigos em casa mas não gosta de perder tempo na cozinha, essa receita, ensinada no curso de Cozinha Contemporânea da Escola Chef Gourmet, é perfeita! Com poucos ingredientes e preparos nada complexos, o charuto de couve na manteiga com molho de gorgonzola promete agradar à maioria. Para ter esse prato saboroso, você vai gastar pouco – tanto em relação a preço quanto em relação a dinheiro. Aproveite o fim de semana e se aventure na cozinha. E bom apetite, claro!



Divulgação/GS

RECEITA

Charuto de couve na manteiga com molho de gorgonzola

INGREDIENTES

RAGU

- 300g de carne bovina desfiada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura ralada
- 1 talo de salsão picado
- 1 tomate picado
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 1/2 xícara de vinho tinto
- Sal e pimenta a gosto

ROLINHOS

- 8 folhas de couve-manteiga

MOLHO GORGONZOLA

- 150g de gorgonzola
- 1 xícara de creme de leite fresco
- 1 colher de sopa de manteiga
- Pimenta a gosto.

PREPARO

1. **Ragu:** refogue a cebola e o alho. Adicione a carne, depois a cenoura, o salsão e o tomate. Acrescente extrato de tomate, vinho e tempere. Cozinhe por 30 minutos.
2. **Couve:** escale as folhas de couve e resfrie em água com gelo.
3. **Montagem:** recheie as folhas de couve com o ragu e depois enrole.
4. **Molho:** derreta a manteiga, adicione o gorgonzola e o creme de leite. Tempere e misture até ficar homogêneo.
5. **Finalização:** regue os rolinhos com o molho gorgonzola.



CAFÉ DA MANHÃ

06:00 - 10:00 (segunda a sábado)
06:00 - 10:30 (domingos e feriados)

JANTAR

18:00 - 22:00 (todos os dias)



VISITE NOSSO RESTAURANTE!

aberto ao público



CHARRUAHOTEL

51 9 9296 7699 51 3715 6533

charruahotel