

MI HA

ED. 1
ANO 1

DOSSIÊ: *Beleza*

**MI
HA**

SUMÁRIO

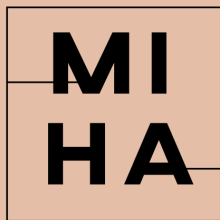
- 4 Carta das Editoras
- 6 #ColabMiha
- 8 Playlist
- 10 O que há por trás da selfie?
- 12 Beleza a um clique!
- 16 Faça você mesma!
- 20 Cosméticos sustentáveis: a beleza em seu estado natural
- 22 Passo 1: o básico
- 24 Sou alérgica, e agora?
- 27 Passo 2: os utensílios
- 31 Assim, faz-se flor!
- 35 Na Faca
- 38 É a vez dos kings!
- 74 Passo 3: a tela
- 76 Projeto Negras do Brasil
- 78 Profissão: Beleza
- 83 Red Power
- 86 Transforme-se!
- 88 Livre, leve e linda!
- 94 10 dicas de beleza
- 97 Top #5: para assistir e se libertar!
- 98 Única por Tainá Goulart

42 Dossiê: Beleza
51 Duas

- 9 Livia Fermino
- 30 Lari Cunegundes
- 41 Daniele Da Mata
- 50 Marfim Rosa
- 73 Carla Rodrigues



EXPEDIENTE



REVISTA MIHA

PROJETO EXPERIMENTAL DO
CURSO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL:
JORNALISMO DA FAAC/UNESP.

ORIENTAÇÃO:
Prof. Dr. Angela Maria Grossi

DIAGRAMAÇÃO:
Ana Carolina M. Alves e Michelle
Albuquerque

REDAÇÃO:
Ana Carolina M. Alves, Ana Cristina
Marsiglia, Ariely Polidoro, Giovanna
Castro e Michelle Albuquerque

ENSAIO FOTOGRÁFICO:
Ana Carolina M. Alves

CAPA:
Ana Carolina M. Alves

EDIÇÃO:
Ana Carolina M. Alves e Michelle
Albuquerque

BANCA EXAMINADORA:
Julia Dantas de Oliveira
Mara Fernanda de Santi

BAURU
JUNHO 2018



De mim

A MIHA surgiu como um estalo! Como boa leonina criativa, tive mil e uma ideias diferentes, mas a libria na dentro de mim não me deixava decidir, até que um dia essa sementinha nasceu e cresceu, pouquinho a pouquinho, até estar gigante como agora.

Que experiência foi criar tudo isso! Quando eu decidi cursar Jornalismo, lá no alto dos meus doze anos, era exatamente isso que eu queria fazer ao me formar: escrever para uma revista de beleza. Pouco mais de quatro anos depois de entrar na faculdade, eu já não sei se é isso que eu quero fazer ainda, mas sei que foi uma delícia realizar esse sonho assim, em uma revista própria e criada por mim.

Nossa proposta era fazer uma revista de mulheres, para mulheres e que falasse sobre o que gostaríamos de ler.

Essa revista é uma homenagem à mulheres e em especial, à mulher que foi a inspiração inicial para tudo isso: **Mihaela Noroc**. Essa Miha é fotógrafa, dona do projeto “**Atlas of Beauty**” e foi a partir das suas fotos e da sua proposta que a ideia de discutir a beleza surgiu.

A MIHA tem um pouco de mim, um pouco da Chelle e muito de várias mulheres que admiramos e tivemos a honra de ter conosco nessa edição. Mulheres que foram não só inspiração, mas também conteúdo para a revista, que emprestaram um pouco de si e que sem as quais nós não conseguiríamos concluir tudo isso.

Espero que a MIHA seja especial para você, leitora e leitor (por que não?), assim como é para mim!

Ana Carolina M. Alves

De nós

Tamanho 48, nariz grande, estrias. Sou uma mulher que não está dentro dos padrões e que é constantemente lembrada disso pela sociedade. Quando conheci a ideia do projeto através da Ana Carolina, foi amor à primeira vista e, tempos depois, a acompanhei nessa jornada. A MIHA nasceu para trazermos o conteúdo que a mulher real gostaria de ler, de ver, de ser parte.

Nós, as mulheres reais, consumimos e cuidamos da nossa beleza, mas também precisamos agregá-la ao nosso orçamento e ao dia a dia cada vez mais corrido. Temos o direito de nos sentir bonitas, mas temos o dever de questionar conceitos tortos que são espalhados por aí. Afinal, o que é, de fato, beleza para nós? Foi pensando nessa e em outras questões importantes que as pautas surgiram e transformaram-se no conteúdo que vocês verão ao longo da revista.

Amar a si mesma exige autoconhecimento, força e ombro amigo. Nós queremos que a MIHA seja uma amiga que você possa levar para onde quiser, todos os dias. Que e ajudará a refletir sobre si mesma, dar dicas espertas e responder suas dúvidas! Falamos o que estava engasgado na garganta e, com a colaboração de mulheres incríveis, mostramos que mulheres reais podem fazer uma revista real. Que você sinta-se parte da MIHA, assim como nós imaginamos que seria!

Fique confortável, dê play nas músicas da nossa playlist (recheada de mulheres incríveis!) e mergulhe nas próximas páginas. Boa leitura!

Michelle Albuquerque

ANA CAROLINA



Garota do interior com o coração de cidade grande. Respiro cultura pop, vou no cinema quase toda semana e como toda boa leonina, adoro receber atenção. Viciada em cortar o cabelo e vídeos de animais fofinhos, membro do fã clube Ruby Woo, faço as unhas toda semana. Dona de um paladar infantil, minha comida favorita é brigadeiro. 22 anos de pura reclamação e preguiça!

MICHELLE



Paulistana de nascimento e piauiense de coração. Sou apaixonada por comunicação desde que me entendo por gente e o jornalismo foi inevitável. Uma aquariana de 24 anos tipicamente inquieta, livre, teimosa e que vive com a cabeça no futuro. Tenho como missão de vida descobrir novos lugares, pessoas, projetos e contar suas histórias pro mundo!

#COLAB MIHA

Redação



ANA CRISTINA MARSIGLIA
INSTAGRAM @ANAMARSIGLIA_

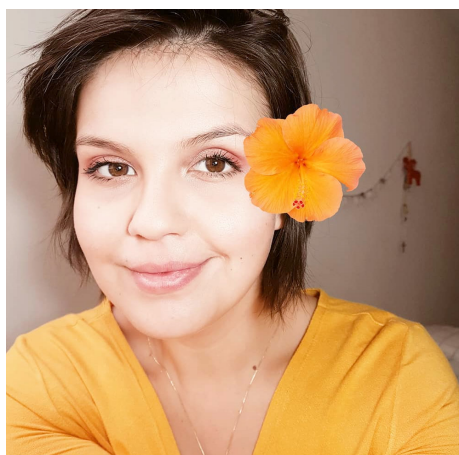


ARIELY POLIDORO
INSTAGRAM @POLIDORUS



GIOVANNA CASTRO
INSTAGRAM @GIC4STRO

Colunista



TAINÁ GOULART
INSTAGRAM @TAINAGOULART

Identidade Visual



BRUNA HIRANO
INSTAGRAM @BRUBH

50

MULHERES
CONTRIBUÍRAM
NESSA EDIÇÃO

O QUE REPRESENTA

96%

DAS
COLABORAÇÕES
DA MIHA

COLABORADORAS

Maquiagem



WILLIAM CAMARA

INSTAGRAM @WILLACAMARA



NATALIA MUNCK

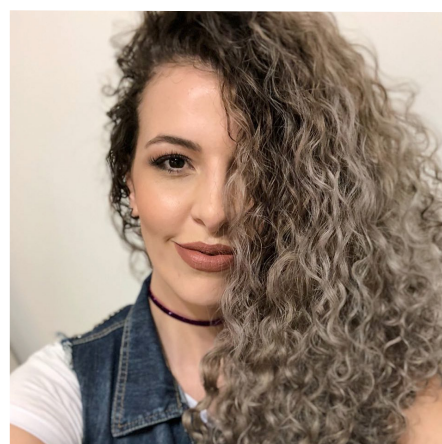
INSTAGRAM @MUNCKN

Consultoras de Beleza



DANIELE DA MATA

INSTAGRAM @AFROCRUELA



JU MELLO

INSTAGRAM @JUMELLOW

AMANDA SÁVIA
ARIELE LOBO
BIA MEDEIROS
CAMILA RENAUX
CARLA RODRIGUES DA MATA
DRA. CAROLINE KROEFF
DRA. MELIZA MOUTINHO
JOELZA ESTER DOMINGUES
LARISSA CUNEGUNDES
LÍVIA FERMINO
LIZ HOFFMANN
MARFIM ROSA
PALOMA AFONSO MARTINS
PAOLA GAVAZZI
PAULA BORIM
PROFA. ANA LÚCIA CASTRO
PROFA. JAQUELINE CASTRO
PSICÓLOGA BRUNA PAVANI
SABRINAH GIAMPÁ
SIMONE SCAGLIONE
TITTA QUEIROZ
VERÔNICA CARETTA

ENSAIO

BÁRBARA PARO
ISABELA CUSTÓDIO
LARA BALDI
LAURA SARTORI
LETÍCIA PINHO
LETÍCIA SARTORI
NINA MIRANDA
SOFIA HERMOSO

PARCERIAS

CASABORDADO
DAI BAGS
DAMATA MAKEUP
INVENTAMOR
LOJA QUADRINHOS
MOYO
REALINDO
SUMIRÊ
ZIOVARA

ILUSTRAÇÕES

ADRIANE MASCOTTI
BRUNNA MANCUSO

QUER
CONVERSAR
COM A GENTE?



REVISTAMIHA@GMAIL.COM

#REVISTAMIHA



Playlist



ABRIL / MAIO 2018

BEYONCÉ - PRETTY HURTS
ALESSIA CARA - SCARS TO YOU BEAUTIFUL
CLARICE FALCÃO - SURVIVOR
JANELLE MONAE - PYNK
FRANCISCO, EL HOMBRE - TRISTE, LOUCA OU MÁ
MEGHAN TRAINOR - ALL ABOUT THAT BASS
MC SOFFIA — MENINA PRETINHA
GLORIA GAYNOR - I WILL SURVIVE
LADY GAGA — BORN THIS WAY
FLORENCE AND THE MACHINE - TINY DANCER
JESSIE J - WHO YOU ARE
SARA BAREILLES - BRAVE
HARRY STYLES - KIWI
ESTELLE - CONQUEROR
HAILEE STEINFELD - LOVE MYSELF
PINK - FUCKING PERFECT
COLBIE CAILLAT - TRY
KATY PERRY - FIREWORK
JESSIE J - WHO YOU ARE
SARA BAREILLES - BRAVE

Por: Ana Carolina M. Alves e Michelle Albuquerque
Imagem: Pixabay

“Beleza é fazer algo para si própria.
É se amar e se cuidar. Cuidar dos
pensamentos, da saúde e do corpo,
sempre levando em consideração seus
limites, sua vontade e sua felicidade.”

- LÍVIA FERMINO

Ilustração: Pixabay





O que há por Trás da selfie?

Registrar momentos é um ato comum da atualidade, porém, até que ponto tirar fotos pode ser benéfico para sua saúde mental?

Texto: Ana Cristina Marsiglia

Edição: Michelle Albuquerque

Imagens: Freepik

De acordo com a empresa *fstoppers*, que é especializada em fotografias profissionais, só no ano de 2014 foram clicadas cerca de 10% de todas as fotos já tiradas no mundo até então e esse dado representa 880 bilhões de retratos apenas no período de 365 dias.

Destas, a maioria eram selfies, o que trás a discussão sobre o verdadeiro sentido da fotografia, uma vez que, estes retratos digitais geralmente não são postados na sua forma original. A empresa de eletrônicos Samsung aponta que 36% das imagens postadas foram modificadas por algum programa de edição, logo, a partir dessa ação observa-se uma problemática sobre a falta de aceitação e insegurança por parte de uma considerável parcela das pessoas.

As câmeras tendem a imitar mais fielmente possível o olho humano, mas essa busca não possui uma porcentagem completa, um exemplo disso é a **distorção nasal**. Presente em diversos

retratos ela está inteiramente ligada a distância da lente para o indivíduo.

CIRURGIAS

Tal fato gera consequências como aponta o estudo recente feito pela Academia Americana de Cirurgiões Plásticos Faciais e Reconstructores, que consta cerca de 55% das plásticas no nariz realizadas em 2017 tinham como razão a melhora do ângulo em selfies.

A cirurgiã plástica Caroline Kroeff conta sobre a procura por parte dos pacientes em procedimentos cirúrgicos para saírem melhores nas selfies “As pacientes sabem os seu melhores ângulos na selfie e buscam melhorar os ângulos que não são tão favoráveis. Desde que sua queixa seja plausível e não algum pequeno detalhe exagerado pela pessoa, é possível fazer tratamentos para melhorar estas alterações e trazer muita satisfação na hora das selfies”, comenta a especialista. Nos

moldes atuais a sociedade gira em torno das redes sociais, a cada minuto uma foto nova é postada e a partir dela são gerados comentários e reações que podem ser positivos e em alguns casos, negativos. Quando a imagem não recebe um certo número de curtidas significa automaticamente que o retrato não está bom, todavia esse tipo de pensamento pode gerar efeitos à saúde mental do indivíduo.

DISTÚRBIOS DE IMAGEM

No instante em que se acredita que uma boa aparência está ligada a um tipo de cabelo, ângulo ou até mesmo um filtro, já é indício de uma baixa autoestima ou até mesmo uma obsessão na tentativa de uma foto perfeita e padronizada.

A psicóloga Bruna Catarina Pavani apontou como ocorre a ligação das selfies com a auto estima e em como a insegurança é identificada: “Já existem pesquisas que comprovam que o excesso de selfies está inteiramente ligado a baixa autoestima, pois o indivíduo busca a aprovação do outro. Tudo que você faz depende muito do objetivo e da onde você quer chegar, então por exemplo, se você tira uma foto com o objetivo que uma determinada

pessoa veja, você não irá se importar se sua foto tivesse apenas uma curtida, desde que fosse dessa determinada pessoa, é algo que realmente vai gerar insegurança em nós por ser algo incerto”, ressalta.

LIKES

A fixação também pode ser apontada nas postagens exageradas, quando se capta que no perfil de alguém só possui fotos de si próprio e ainda publicadas em pequenos intervalos. Bruna prossegue e salienta o limite que essa compulsão pode chegar e gerar transtornos mentais aos pacientes: “Um comportamento não está ali por acaso, ele só existe porque de alguma forma ele é reforçado, ou seja, as fotos receberam muitas curtidas, comentários, foi muito repercutida, a pessoa adquiriu muita atenção através de uma foto e por conta disso, sinta a necessidade de sempre postar”, afirma a psicóloga.

Todo o desejo de afirmação social acaba eliminando a sensibilidade de parar um segundo e celebrar a foto e como estavam os sentimentos naquele dia. O foco dos autorretratos precisam voltar a ser de dentro e não necessariamente do que está fora.

PORQUE AS FOTOS FICAM DESPROPORCIONAIS AO REAL NA SELFIE?



Imagem: Freepik

Um estudo da revista *JAMA Facial Plastic Surgery*, mostrou que o tamanho avantajado do nariz nas selfies é ligado à distância a que a fotografia é tirada. Uma selfie tirada a aproximadamente 30 cm do rosto faz com que a base do nariz aparente ser 30% maior do que numa fotografia tirada a cerca de 1,5m, distância comum para fotografar retratos de outra pessoa.



Beleza a um clique!

As redes sociais são essenciais para o mercado da beleza. Mas o desafio é chamar atenção das mulheres conectadas!

Texto: Michelle Albuquerque

Imagem: Pixabay

Edição: Ana Carolina M Alves

Do boca a boca com as amigas até o like na foto do Instagram, a beleza pode ser compartilhada. Com criatividade e inovação, a internet é a maior aliada do setor. As redes sociais vão além da divulgação e ligam as consumidoras as marcas e pessoas que também interagem e mostram suas impressões. O Brasil é o terceiro maior no mercado da beleza, perdendo apenas para os Estados Unidos e para a China.

É na linha do tempo do Facebook e do Instagram que podemos descobrir novos produtos e as tendências mais atuais. Quando precisamos de uma idéia de penteado ou de uma make recorremos aos tutoriais do YouTube e é no Whatsapp que marcamos o horário com a nossa manicure. Simples, rápido e na palma da mão, afinal, os celulares são os maiores responsáveis pelo consumo do conteúdo sobre beleza no país e no mundo.

IDENTIFICAÇÃO

As redes sociais são espaços de relacionamento, logo somos o conteúdo que consumimos e compartilhamos. Estamos online (quase) 24 horas por dia e encontrar novidades do universo feminino nunca esteve tão fácil. A maquiadora Daniele Da Mata nos contou que o Youtube é onde ela passa o tempo e busca referências: "Eu amo o Youtube, acho que me aproxima de youtubers gringas e das nacionais tam-

bém. Vejo de vídeos super produzidos a resenhas de meninas que ligam a câmera e falam do produto. A informação está ali!” explica.

Nos identificamos com quem se parece com a gente. Queremos construir a nossa opinião

MARKETING DE BELEZA

Em meio a uma crise econômica, os profissionais da beleza enfrentam uma grande mudança no comportamento dos consumidores: “As redes sociais têm uma influência muito grande na indústria da beleza e quem trabalha nessa área deve tentar se promover nestas plataformas o quanto antes, já que o público é muito engajado com postagens, fotos, vídeos e gifs” afirma Camila Renaux, consultora de marketing digital.

Tal qual uma pessoa, a marca também tem uma identidade física, um caráter e personalidade própria ligada à sua história e aos seus valores fundamentais, explica Camila. Para se destacar no mundo da beleza é preciso comunicar-se diretamente com o público, criar conteúdo e engajar: “Tenha um objetivo claro, conheça seu público e tome decisões estratégicas, sempre tomando o cuidado de medir resultados” reforça Camila. Mas, por onde começar? Calma, preparamos a seguir um guia para mostrar e explicar o porquê de estar nas redes sociais que amamos!

Corre para a próxima página!

antes de aderir uma nova moda ou gastar dinheiro em um novo produto. A web dá a liberdade para que todas naveguem como quiserem. A missão agora é: como chamar a atenção das mulheres conectadas?

INSPIRE-SE!

Fique de olho em pessoas que fizeram da beleza um negocio na internet



AHAZOU

É um serviço de criação e planejamento de mídias sociais para profissionais da beleza. Eles compartilham dicas incríveis no blog e canal no YouTube!

Acesse em: ahazou.com

BEAUTY 4SHARE

A escola de influenciadores de beleza, fundada pela maquiadora Juliana Rakoza, tem cursos online que vão de produção de conteúdo a fotografia de beleza no celular.



Acesse em: beauty4share.com.br



ANA TEX

A empreendedora e consultora de marketing digital tem um curso de “Treinamento de Mídias Sociais para Beleza” e também compartilha seu conhecimento no YouTube.

Acesse em: youtube.com/anapaulatex

BEAUTY DATE

Disponível em aplicativos e na web, ele agenda os horários de clientes aos salões de beleza cadastrados de forma fácil e descomplicada.



Acesse em: beautydate.com.br

Guia: 4 redes sociais em

Seja para buscar referências ou divulgar o seu tr

Texto: Michelle Albuquerque

Imagem: Freepik

Edição: Ana Carolina M. Alves



FACEBOOK



INSTAGRAM

A mais famosa e importante rede social é onde você posta e tem acesso a imagens, vídeos, gifs e informação 24 horas por dia. Ter uma página no Facebook é essencial porque todo mundo está lá. A humanização da plataforma é o seu grande destaque: compartilhe fotos, conte histórias e interaja com a audiência.

Invista em imagens e vídeos de boa qualidade - elas farão toda a diferença! Além do visual agradável e conteúdo interessante, ter postagens frequentes é o ideal. Todos amam conhecer mais sobre o outro e se sentir especiais!

GRUPOS

Uma boa estratégia para se conectar e divulgar na plataforma é criar um grupo de pessoas com interesses em comum, o que facilita o relacionamento e o diálogo: “Os grupos são ferramentas que possibilitam ouvir os consumidores, mapear e responder suas dúvidas e estabelecer laços mais fortes” explica Camila. Mas, é preciso ter cuidado e saber do interesse do consumidor em entrar, para que não gere o efeito contrário - o temido *spam*.

Segundo o *Socialblade*, plataforma de análise de dados para redes sociais, dos 100 perfis do Instagram mais seguidos no mundo, 9 são de brasileiros e pelo menos metade tem relação direta com a área da beleza.

A plataforma é a que mais cresce entre as redes sociais. Ela conquista cada dia mais os nossos corações e é relevante, pois trabalha com a imagem diretamente. Assim como no Facebook, trabalhar com imagens em alta qualidade é essencial, e a frequência de posts, uso de *hashtags* também vão fazer o seu perfil crescer!

INSTAGRAM STORIES

A ferramenta está super em alta e é lá que você posta o que achar melhor como fotos, gifs e vídeos curtos - os bumerangues - para que o público conheça mais sobre o seu dia a dia. Os conteúdos ficam armazenados por 24 horas permitindo uma variedade de assuntos e abordagens. O “ao vivo” é outra função que traz os seguidores para pertinho da marca. Lembre sempre que o seu público quer se sentir perto e se identificar com você!

alta no mundo da beleza!

trabalho, você pre-ci-sa estar nessas plataformas.



YOUTUBE



WHATSAPP

A plataforma está em constante mutação e nos apresenta novas influenciadoras e tendências dia após dia. “Os vídeos representam a grande aposta para a forma como produzimos e consumimos conteúdo.

Ele gera mais engajamento, retém melhor a atenção do consumidor. Tem um formato visual, porém informativo, que traz a sensação de estar realmente próximo à pessoa, algo muito mais poderoso do que um texto ou imagens” define Camila. Ou seja, já está mais do que na hora de se aventurar no mundo do YouTube, certo? Certo!

TUTORIAIS

Eles são os responsáveis pelo crescimento do mercado da beleza no YouTube. Os tutoriais vêm incentivando mulheres a aprenderem juntas e descomplicar os passos da beleza. Compartilhar a rotina de beleza de forma rápida é uma ótima estratégia: “Hoje eu já acordei, vi três tutoriais enquanto eu lavava o rosto e enquanto eu ligava o computador, já via outra coisa. É a rede social que eu consumo mais!” conta a maquiadora Daniele.

Temos certeza que você tem o queridinho do Brasil no celular! O Whatsapp é um aplicativo versátil que permite enviar mensagens, arquivos, imagens e vídeos curtos. Ele é também um ótimo aliado no mercado da beleza. Ao invés de mandar e-mail ou ligar, clientes e parceiros podem entrar em contato direto pelo Whatsapp. Respostas na hora, o envio de áudios e a criação de listas personalizadas de contatos estão entre os pontos positivos. Também é possível abrir no computador, - com o *Whatsapp Web* - facilitando ainda mais o seu uso.

LISTAS

Construa uma comunidade através das listas de contatos. Faça uma seleção com amigos, clientes e parceiros interessados e mantenha-os todos informados de uma só vez. Com criatividade e informação, é possível criar um vínculo diário através de mensagens com dicas, serviços e mensagens motivacionais, por exemplo. Mas lembre-se que apesar de funcional, o Whatsapp é o aplicativo mais pessoal de todos, por isso, use com moderação!

inventamor

Ateliê Criativo | Ilustração | Papelaria Personalizada



WWW.INVENTAMOR.COM.BR

Instagram @ inventamor
Facebook /inventamor



Faça você mesma!

A beleza está ao alcance de todas e não precisa custar caro

Texto e edição: Ana Carolina M. Alves

Imagem: Brunna Mancuso

Se cuidar nem sempre é algo barato e não é todo mundo que pode (ou quer) gastar centenas de reais todo mês com cosméticos. Afinal, sempre dá para economizar! Existem várias marcas nacionais e acessíveis que são boas, mas estamos aqui para falar sobre cuidados feitos em casa!

Cada vez mais mulheres procuram tratamentos caseiros e a crise é um dos motivos, mas não o único. Com a onda de consumo consciente e o crescimento da procura por produtos orgânicos que não agredem o meio ambiente e os animais, optar por cuidados caseiros é um alívio para o bolso e para a consciência.

E, para falar sobre tratamentos de beleza, vamos começar pelo óbvio: seu estilo de vida interfere

na sua saúde. E a sua saúde interfere no seu rosto, no seu cabelo e na sua autoestima. O jeito que você se trata afeta o seu corpo e, para isso, não precisa de mil produtos ou receitas loucas, precisa se cuidar!

CORRA PARA A DISPENSA!

A melhor parte dos tratamentos caseiros é que você não precisa gastar horrores em farmácias ou perfumarias com produtos prontos. Com alguns ingredientes simples que você encontra na sua dispensa (ou no mercadinho mais próximo), você pode fazer de máscaras, à hidratantes e esfoliantes, sem deixar nada a desejar.

Alguns itens são curingas e se misturados com outros ingredientes,

criam-se diversas receitas, dependendo do seu objetivo. Mel, iogurte e óleo de coco geralmente são usados como a base desses tratamentos e servem como bons hidratantes. Já açúcar, café e aveia podem ser usados para criar esfoliantes.

O bicarbonato de sódio também é super versátil. Se misturado com canela e mel, é ótimo para tratar acne; Junto à água vira um ótimo gelzinho de limpeza; Com chá e aveia é o esfoliante perfeito e ao se juntar com suco de limão e iogurte ajuda a clarear manchas na pele.

Tratamentos com fubá, chocolate em pó, suco de limão, açafrão, e vários outros produtos do dia a dia também são possíveis, então corra para a sua dispensa e aproveite!

CORPO SAUDÁVEL = CORPO BONITO

1 - BEBA ÁGUA!

A água faz com que o corpo elimine toxinas, auxilia na reposição de tecido e aumenta a elasticidade da pele, além de ajudar na cicatrização e hidratação. Recomenda-se entre 8 e 10 copos por dia, mas não adianta tomar tudo de uma vez!

2 - EXERCITE-SE!

O corpo pede por movimentos e, além de ser um ótimo jeito de desestressar e cuidar da sua mente, aumenta a circulação sanguínea e isso garante mais nutrientes para a pele

3 - ALIMENTE-SE BEM!

Não deixe as frutas e verduras de lado. São inúmeros os benefícios de se ter uma dieta equilibrada e são muitas as vitaminas e antioxidantes que podemos encontrar em um prato colorido e saudável. É importante se cuidar de dentro para fora!

4 - CUIDADO COM BEBIDAS ALCOÓLICAS E CIGARRO

Quase todo mundo já passou por uma ressaca daquelas em que ficou parecendo um zumbi e isso acontece porque o corpo rouba os nutrientes da pele para conseguir repor a hidratação perdida para o álcool.

O consumo de cigarro é extremamente problemático, já que além dele conter milhares de toxinas que fazem mal para a saúde como um todo, ainda deixa a pele com aspecto cansado e favorece o envelhecimento precoce.

5 - DURMA BEM!

Poucas são as coisas que você não consegue curar com uma boa e satisfatória noite de sono. Durante essas 6 ou 8 horas dormindo, a pele ganha um novo brilho e o corpo renova suas células que também descansam e se reequilibram.

Máscara Facial de Mel e Aveia



Ingredientes:

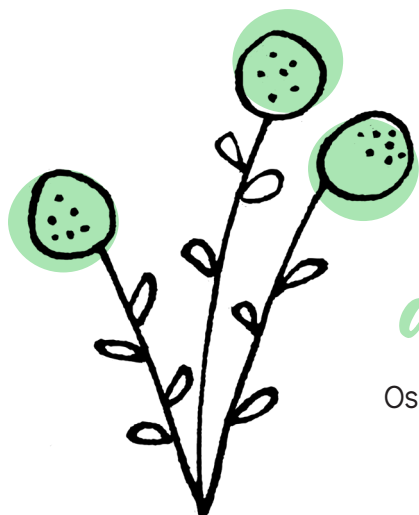
2 partes de aveia triturada

1 parte de mel

1 parte de óleo de coco (ou amêndoa)

Receita:

Misturar os ingredientes em um recipiente, passar delicadamente no rosto em movimentos circulares e deixar agindo por de 15 a 20 minutos. Enxaguar com água morna.



Cosméticos sustentáveis: a beleza em seu estado natural

Os consumidores estão cada vez mais preocupados com a relação do meio ambiente com os produtos de beleza

Texto: Giovanna Castro

Edição: Michelle Albuquerque

Imagens: Pixabay e Thais de Biagi

Basta entrar em uma perfumaria para se deparar com uma enorme quantidade de produtos e marcas de cosméticos aos quais somos incentivadas a consumir. Em contraponto, cada dia mais são levantadas problematizações sobre o assunto, envolvendo questões feministas, mercadológicas e psicológicas. Mas você já parou para pensar esse consumo estético através da sustentabilidade?

A influência de blogueiras, publicidade e pressão social são a combinação perfeita para encher nossos carrinhos de compras com diversos produtos de beleza, na esperança de que isso traga bem-estar e reconhecimento. No entanto, nem sempre esses desejos são alcançados através do consumo de cosméticos e as consequências financeiras e ecológicas podem ser bastante negativas.

CONSUMO E FILOSOFIA DE VIDA

Para a pedagoga e produtora de cosméticos naturais veganos, Thais de Biagi, a beleza está relacionada diretamente com nosso estado de espírito. “A beleza é uma forma de olhar, uma lente a partir da qual enxergamos a nós mesmos, aos outros e às situações”, define. Ela explica que justamente por isso, o que a fez adentrar ao universo dos cosméticos naturais e sustentáveis foram questões ideológicas.

O veganismo, um dos movimentos que mais levam ao consumo de produtos naturais, é um movimento social e estilo

de vida que busca eliminar práticas que desrespeitem os direitos dos animais. Para isso, essas pessoas deixam de consumir alimentos e outros produtos de origem animal, além de produtos que foram testados em bichos, o que inclui os cosméticos.

Existem diversos produtos naturais com funções estéticas que a maioria das pessoas desconhecem. É possível usar coisas como pó de café para fazer esfoliação ou óleos 100% vegetais para hidratar pele e cabelos. Foi justamente isso que Thais fez: “adentrei no universo da cosmetologia natural por meio de estudos e buscas autônomas, tudo isso aliado à prática e constantes processos de experimentações, tentativas e erros”.

O resultado foi tão positivo que ela passou a receber pedidos de amigas e produzir para vender, dando início a sua própria marca, a “En-canto de flor”. Ou seja, além de fugir de produtos industrializados e que não respeitam os direitos dos animais, Thais criou uma fonte de renda própria e produz para outras mulheres, que consequentemente também deixam de destinar seu dinheiro às grandes corporações.

DISPONIBILIDADE NO MERCADO

É possível encontrar esse tipo de produto no mercado convencional, caso você tenha dificuldade de acesso a essas produções independentes. A agrônoma, maquiadora e consumidora de produtos sustentáveis



Os produtos da "En-canto de Flor" da vegana Thaís de Biagi tem embalagens criativas e sustentáveis!

Lívia Fermino, comenta ainda que a própria indústria cosmética tornou os produtos naturais e sustentáveis uma tendência e muitas marcas já seguem esses padrões.

Para identificar esses cosméticos, deve-se ler as indicações presentes nas embalagens, além de pesquisar sobre a marca e seus hábitos de produção. Mas, alguns hábitos do dia a dia já fazem toda a diferença: "Busco a economia de água, sou dessas que desliga a torneira durante a escovação dos dentes, desliga o chuveiro enquanto se ensaboa ou deixa o creme agir", comenta a maquiadora

QUAL OPÇÃO ESCOLHER?

Com a disseminação de diversos termos associados aos cosméticos naturais e sustentáveis, muita gente fica perdida na hora de entender e encontrar o produto ao qual mais se identifica. Os termos mais utilizados são *cruelty free*, veganos, naturais e orgânicos. Mas, você sabe como diferenciá-los?

A produtora de cosméticos descomplica esses nomes: "produtos *cruelty free* são produtos teoricamente considerados como livres de crueldade animal apenas pelo fato de não terem sido testados em animais", explica. "Já os produtos veganos são aqueles que além de não passar por testes em animais, também não são feitos com ingredientes de origem animal; produtos naturais são aqueles cujos ingredientes

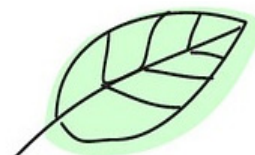
são 100% vegetais e produtos orgânicos são aqueles fabricados com matérias primas orgânicas", completa Thaís.

DE OLHO NA EMBALAGEM

Além do respeito aos animais, eles devem apresentar uma preocupação com a produção de lixo. Por isso, a redução do número de embalagens, o uso de refil e materiais ecológicos para a produção das mesmas são medidas utilizadas na fabricação destes produtos.

É essencial se atentar também em relação à quantidade de cosméticos comprados e a sua frequência. A adepta do veganismo Lizz Hoffmann, por exemplo, aponta para a preferência pela qualidade e durabilidade dos produtos, beneficiando assim não só o ambiente, como a sua própria relação com os cosméticos.

Thaís aconselha ainda que cada pessoa busque a filosofia e os hábitos sustentáveis de maneira que se adequem ao seu estilo de vida e bem-estar. "A cosmetologia natural é um universo vasto e cheio de possibilidades, é sempre interessante estar ciente dessas possibilidades e optar por uma que se adeque mais à sua forma de vida", finaliza. Respeitar o meio ambiente e a si mesmo é um ato de amor!



PASSO 1: *O básico*



- 1 - Dailus: R\$16,99
- 2 - Vult: R\$12,99
- 3 - Toque de Natureza: R\$21,90
- 4 - Max Love: R\$12,90
- 5 - Maybelline: R\$31,00 / Quem Disse Berenice: R\$27,90
- 6 - Koloss: R\$7,00
- 7 - Dailus: R\$29,99
- 8 - Avon: R\$19,99 / MAC: R\$79,00 / Boticário: R\$44,90

Montar um kit de maquiagem é o começo para você se aventurar (e se apaixonar!)

Texto, edição e foto: Ana Carolina M. Alves

O mundo da maquiagem pode ser assustador. São tantos os tipos de produtos, marcas e possibilidades que até para quem já tem experiência chega a ser confuso. Esse mar de excessos muitas vezes afasta pessoas que não sabem nem por onde começar e as faz pensar que para se maquiar bem precisam de mil e um produtos diferentes (o que não é verdade!).

Pensando nisso, fizemos uma lista de alguns itens chave na hora de montar seu primeiro kit e também mostramos alguns outros especiais para incrementá-lo e permitir mais possibilidades na hora de se maquiar! Antes de tudo, é preciso pensar em suas necessidades, em seus gostos pessoais e entender qual vai ser o seu uso da maquiagem. Quer usar mais no dia a dia

ou pretende arrasar à noite? Gosta mais de cores claras ou mais chamativas? Prefere make de leve ou carregada?

Nosso kit é básico e teoricamente serve para todas as mulheres, mas nem sempre o que funciona para uma, funciona para outra, então vale dar uma pensada nisso tudo antes de correr para as compras. Agora, papel e caneta na mão e vamos começar!

1. BASE: Uma boa base é chave. Existem vários tipos de bases e com diversos tipos de cobertura, então depende muito do que você procura e do seu tipo de pele, mas como sugestão, uma base líquida de cobertura leve pode ser usada de mais maneiras, inclusive em camadas para criar uma pele mais pesada.

2. CORRETIVO: O corretivo pode ajudar a esconder detalhes indesejados na pele, mas é preciso tomar cuidado na hora de acertar a cor e não acabar com aquele efeito “panda”. É preciso se atentar também para que ele não acumule e fique com aquele aspecto pesado, então é sempre importante hidratar a pele e não pesar na mão quando for passar.

3. PÓ: O pó é usado para assentar sua maquiagem, deixar tudo certinho no lugar e ajuda a ficar mais tempo na pele. Pode ser compacto (que ajuda na cobertura) ou translúcido, mas cuidado e lembre-se de usar pouco e espalhar bem, pois ele reflete a luz e estoura com flash!

4. BLUSH: Um toque de blush é essencial para dar um ar de saúde ao rosto e dependendo de como é usado, pode ir do dia para a noite. Em pó, creme ou líquido, o melhor tom para se ter é aquele que parece com o rubor natural da sua pele! Se quiser investir em outra cor, um pêssego com brilhos é ótimo para noites de festa.

5. LÁPIS. É um item bastante versátil e pode ser usado de várias maneiras. Na linha d'água, como delineador, nas sobrancelhas (com cuidado!) e também dá para criar aquele look podrinho esfumado. Preto e marrom devem ser suficientes, mas é legal também ter um clarinho para abrir o olhar e iluminar ou um colorido para se divertir.

6. SOMBRAS: Essa é a hora em que você pode se aventurar e explorar, mas como básico para todos os dias você pode apostar em duos ou trios com sombras em tons mais clássicos, como preto, marrom, nude, azul marinho ou beringela.

7. MÁSCARA DE CÍLIOS: Nada melhor para abrir o olhar do que uma máscara de cílios! Na hora de escolher, fique atenta ao formato natural dos seus cílios, se são curvos ou retos, curtos ou longos e você pode sempre ter mais de um e ir aplicando camadas até eles ficarem como você prefere.

8. BATOM: O batom é um mundo em que você deve se jogar e as opções são quase infinitas, desde cores até acabamentos, então você precisa experimentar e testar até descobrir qual gosta mesmo. Como dica, tenha pelo menos dois, um cor de boca e outro mais forte!

Sou alérgica, e agora?

Irritação, coceira, vermelhidão... Essas e outras reações são sintomas de alergia a cosméticos. Descubra como identificar e evitar esse problema comum entre as mulheres!



Texto e edição: Michelle Albuquerque

Imagens: Freepik

Os cosméticos são aliados no nosso dia a dia, mas também podem tornar-se vilões. No Brasil, cuidar da aparência e bem-estar faz parte da nossa cultura. Logo, desde crianças até a velhice, adicionamos cada vez mais produtos em nossa rotina de cuidados e é aí que mora o perigo.

As alergias são, no geral, um resultado do acúmulo de substâncias que usamos ao longo da vida, onde a sensibilidade da pele se intensifica e resulta em coceiras, vermelhidão e descamação da pele, por exemplo. Em um estudo da Universidade do Vale de Itajaí (Univali - SC) identificou que cerca de 20% da população apresenta alguma dermatite, sendo as mulheres as principais vítimas e o rosto, o principal local de reações.

PELE SENSÍVEL

Segundo o estudo, a pele sensível também é conhecida como síndrome da intolerância a cosméticos e a quantidade do quão ele sente essa sensibilidade é o que diferencia de uma pele que não reage. Para as mulheres, a maquiagem, tinturas de cabelo e esmaltes estão entre os principais vilões.

A estudante Carla Rodrigues tem alergia de produtos de maquiagem até os essenciais para higiene, como: “batom, pó compacto, sombras, esmaltes, demaquilantes, cremes hidratantes, cremes depilatórios, sabonetes, entre outros” conta. Já Verônica Caretta, que tem a pele mais sensível que Carla, ressalta ainda a alergia a produtos de cuidado com a pele, como hidratantes, que se

agravam quando o produto tem muita cor ou cheiro.

Em ambas, os problemas se manifestaram após aos 15 anos, quando os cosméticos passam a ser usados com mais frequência.

SURPRESA INDESEJÁVEL

Elas podem vir quando você menos estiver esperando, por meio de um produto novo ou o queridinho da sua nécessaire. As reações alérgicas não são sutis e interferem na autoestima das mulheres. Para Verônica, na maquiagem “os produtos que envolvem os olhos na maquiagem, ardem muito e em questão de 30 minutos já estão inchados e eu preciso de remédio para conter. Com batom, a minha boca queima e racha” explica.

Os produtos para pele causam coceiras, res-

secamento, vermelhidão e bolinhas que transformam-se em feridas. Carla também sente sintomas parecidos e as áreas mais afetadas são as mãos e o rosto.

LEI DA OFERTA E PROCURA

Felizmente o mercado possui cada vez mais tecnologia e saída para as pessoas alérgicas e de pele sensível. Produtos com baixa taxa de álcool e hipoalergênicos são as substituições escolhidas por Carla.

Mas, os preços altos ainda são uma barreira considerável para esse público: “Na maioria das vezes o custo é alto e a disponibilidade muito baixa. Sendo mais frequente nas lojas online que exigem frete, aumentando

o preço do produto. Além disso, esse tipo de produto costuma durar muito pouco” explica a estudante.

Outra opção é investir em marcas de produtos veganos, como Verônica faz por notar uma boa aceitação da pele. Porém, também esbarra no quesito de produtos caros e limitados e “fica complicado manter toda a rotina com base nesse produtos” comenta.

Uma saída para essa questão são procedimentos simples do dia a dia para diminuir ou conter o aparecimento das alergias, explica Carla: “como ficar o menos tempo possível com os produtos em contato com a pele, retirar bem o excesso da pele e hidratar com receitas caseiras” finaliza.

PREVINA-SE

Para a prevenção dos casos de dermatite alérgica, a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) indica a realização do teste de contato quando existe a suspeita do problema.

É um método simples e eficaz em que se descobrem os agentes que causam as reações, que variam de pessoa para pessoa.

Por isso, fique atenta aos sinais que seu corpo lhe apresenta e ao ver algo errado, busque um profissional. Não deixe que os cosméticos se tornem os vilões da sua vida! Busque alternativas, cuide-se e fique linda por dentro e por fora!

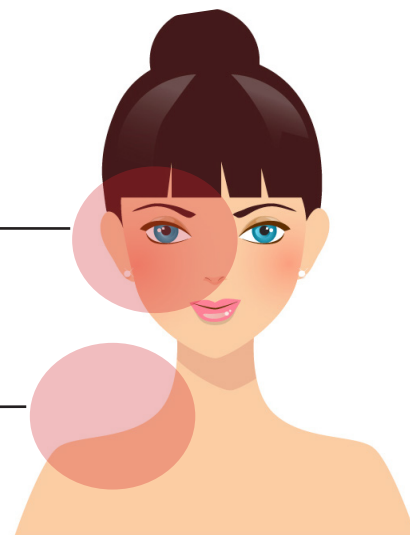
REAÇÕES ALÉRGICAS

Como identificar?

- vermelhidão;
- lacrimejamento;
- coceira;
- bolinhas vermelhas;
- bolinhas de água;
- queimaduras;
- descamação.

rosto

corpo



Descomplique!

Dermatite de contato é uma reação inflamatória na pele devido a exposição de um agente capaz de causar irritação ou alergia.

- **Irritativa:** causada por substâncias ácidas ou alcalinas, como sabonetes, detergentes, solventes ou outras substâncias químicas. Pode aparecer na primeira vez em que entramos em contato com o agente causador. As lesões da pele geralmente são restritas ao local do contato.

- **Alérgica:** surge após repetidas exposições a um produto ou substância. Aparece, em geral, pelo contato com produtos de uso diário e frequente, como perfumes, cremes hidratantes e esmaltes de unha. As lesões acometem o local de contato com a pele, podendo se estender à distância.

(Fonte: SBD)

Decór
para
meninas
de
atitude!



LOJAQUADRINHOS



/LOJAQUADRINHOS



LOJA
QUADRINHOS
— DECOR FOR YOU —



PASSO 2: *Os utensílios*

Pincel na mão, e agora?

Texto e edição: Ana Carolina M. Alves

Imagens: Freepik e Ana Carolina M. Alves

Quem já ficou confusa e não sabia para que funcionava cada um daqueles mil pincéis de maquiagem que encontrou na loja? Mas isso agora vai ficar no passado! Nós criamos um pequeno guia de pincéis (e outro utensílios de maquiagem) que vai salvar sua vida e tirar suas dúvidas na hora de usar cada um deles.

Bons pincéis são investimentos (por isso nem sempre são baratos), mas cuidando bem, eles podem durar longos anos, então não esqueça de armazená-los direitinho e de limpar regularmente. Nós ensinamos como fazer isso ali ao lado!

E na hora de comprar, fique atenta a alguns detalhes, como por exemplo o material: “A cerda natural foi criada para produtos em pó e as cerdas sintéticas para produtos líquidos, pastosos, porque o fio

é polido e mais fácil de lavar”, disse Ju Mello, nossa consultora. As cerdas também devem ser macias, para não machucar o rosto, e também não podem se soltar com facilidade, para depois não ter que ficar tirando pelinhos da sua maquiagem.

E é claro que você não precisa ter todos esses pincéis abaixo. Muitos deles têm a mesma função ou são complementares, então escolha quais se encaixam melhor na sua necessidade antes de comprar.

Uma boa dica, da Daniele da Mata, sobre os básicos e multifunção: “Resumo isso em cinco pincéis. Um pincel de pó, um de blush, um chanfrado bem fininho pra fazer delineado, boca, qualquer coisa que você precisar, um pincel de base e um de esfumar/de sombra”,

Para o resto:

Esponjinha:



Serve para produtos líquidos e deixa a pele uniforme e natural. Para usar, é preciso umedecer a esponja e dar batidinhas do rosto. O ponto negativo é que absorve bastante o produto e pode estragar rápido.

Língua de gato:



Para ser usado com produtos líquidos ou cremosos, é o mais tradicional para passar base e corretivo. Pode ter a ponta arredondada ou reta e a dica é aplicar com movimentos em X para evitar manchas.

Duo Fiber:



Esse tem cerdas sintéticas e naturais, por isso é bem macio. Pode ser usado para base, pó, blush, iluminador e garante um resultado natural e leve.

Kabuki:



É mais denso e pode ser usado para base ou corretivo e até blush e contorno, já que existem versão chanfradas. Se for usado dando batidinhas e arrastando, faz uma cobertura mais intensa, já com movimentos circulares, a cobertura fica mais leve e uniforme.

De Pó:



Esse pincel mais fofinho com cerdas naturais é recomendado para passar pó e deixa a pele com aspecto aveludado.

De Blush:



O pincel de blush é parecido com o de pó, mas um pouco menor e menos cheio. Serve para fazer contornos e também aplicar iluminador.

Cuide do seu pincel para que dure mais!

- Armazenar em um lugar limpo, longe da umidade e cuidado para não deixar as cerdas amassando. Pode deixar em um estojo, copo, caixa e pode até aproveitar isso para decorar sua penteadeira ou mesa!

Para os olhos:

Chanfrado:

Esse pincel de cerdas curtas e chanfrado serve para aplicar delineador em gel, corrigir as sobrancelhas e até para aplicar batom.



Delineador:

Esse tem as cerdas ainda mais curtas e densas e também serve para aplicar o delineador, principalmente em sombra.



De Sombra Angular:

É indicado para marcar o côncavo com sombra e aplicar abaixo da linha d'água dos olhos.



De aplicar sombra:

Esse pincel achatado serve para depositar a sombra na pálpebra. Para isso, pode-se usar também a esponjinha clássica.



De esfumar:

Esse pincel de cerdas mais compridinhas e gordinho é geralmente usado para criar o efeito esfumado da sombra.



Vassourinha:

Como diz seu nome, ele serve para limpar sujeiras que ficam na pele ao final da maquiagem, como excesso de pó, partículas de sombra que caíram, mas pode ser usado também para aplicar iluminador sem marcar tanto.



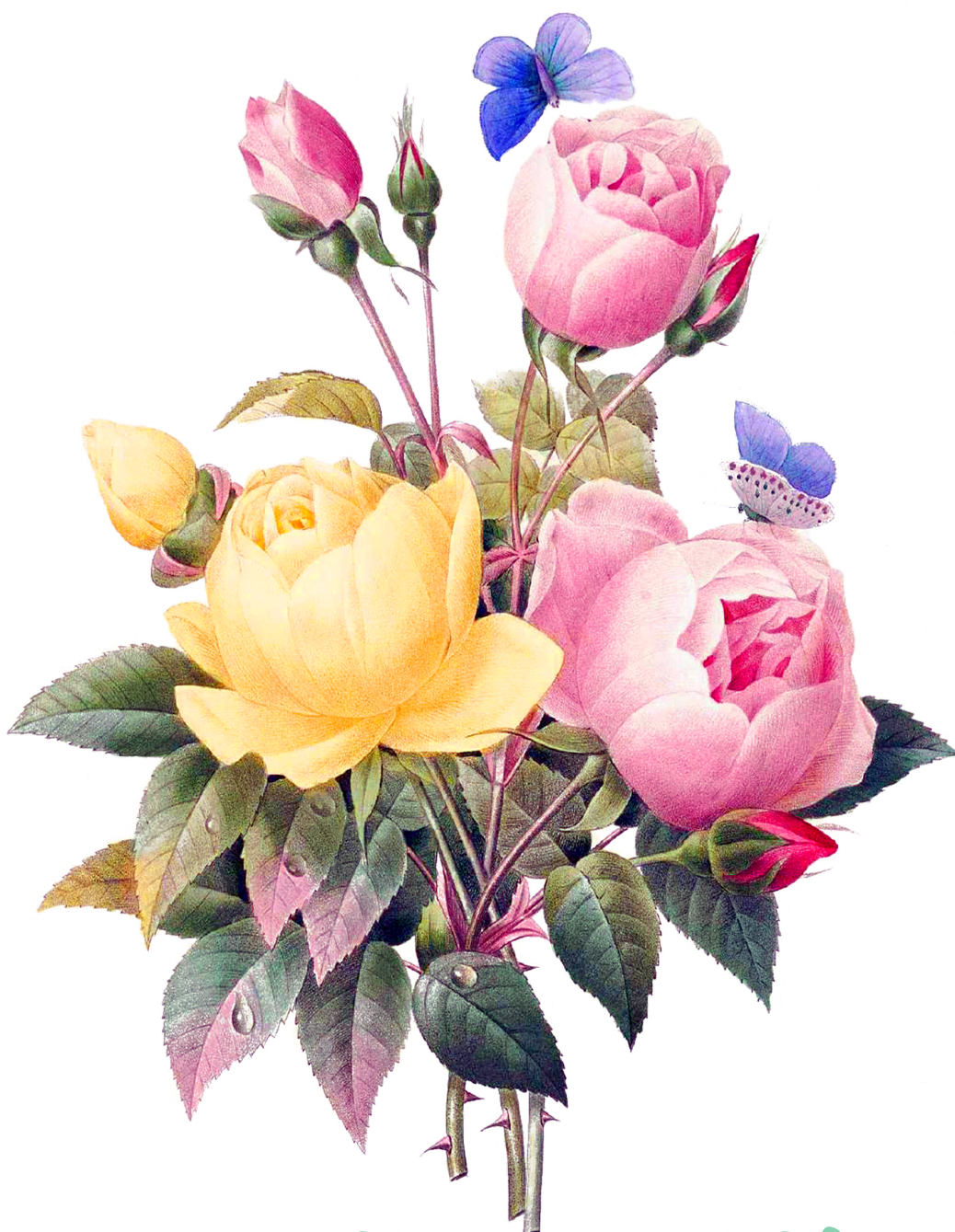
- Lavar regularmente, de preferência todo mês. Existem sabonetes específicos, mas você pode usar um shampoo neutro (ou de bebê) e é só umedecer o pincel, passar e fazer movimentos circulares na palma da mão até ficar limpo, depois enxaguar, organizar as cerdas e deixar secar em uma toalha.

“É olhar para cada pinta ou cicatriz que existe no seu corpo e enxergar a beleza nessas particularidades **que só você tem!**”

- LARI CUNEGUNDES

Ilustração: Adriane Mascotti





Assim, faz-se flor!

A sociedade do século XXI ainda prega que os padrões de beleza se concentram na faixa dos 20 anos. Mas, existem exemplos que mostram onde exatamente se localiza o florescer da mulher. E não é na juventude!

Texto: Ariely Polidoro

Imagem: Pixabay

Edição: Michelle Albuquerque

O amadurecimento — processo natural de qualquer ser vivente — acompanha diversas reações. Uma flor nasce, evolui até seu florescer — ápice de seu ciclo —, murcha e, finalmente, morre. Como as flores, assim é o amadurecimento feminino. Quando pensamos no processo humano, o auge da beleza feminina é sinônimo de juventude. Pele firme, cabelos com a sua devida coloração, elasticidade e saúde corporal perfeita. E assim, é construída e dissipada socialmente a visão de que está somente na mulher jovem a única possibilidade esteticamente correta.

TRATAMENTOS

A imagem que se tem de envelhecer é de nunca é positivo e pensando justamente nisso que os tratamentos estéticos são formulados e vendidos. Cremes antirrugas, maquiagens que disfarçam as marcas do tempo são comumente achadas em catálogos e prateleiras. Mas, a cirurgiã plástica Caroline Kroeff explica que ao longo dos anos, a noção do envelhecer mudou por causa destes produtos. Se antes, o público feminino rendia-se às cirurgias a partir dos 40 anos, atualmente, esse tipo de procedimento é mais procurado aos 50 ou 60 anos.

Segundo a profissional, isso acontece porque cosméticos e outros métodos menos invasivos retardam os sinais da idade, fazendo com que as mulheres não percebam o envelhecimento tão cedo. Os tratamentos e cirurgias também estão ligados a algo que faz toda diferença na percepção da mulher quanto à sua beleza: autoestima.

A cirurgiã Meliza Moutinho destaca o quanto a estética afeta no emocional das pacientes. “É a mágica da minha profissão. É o combustível que me motiva todos os dias. A mudança ocorre de dentro pra fora, por incrível que pareça. Elas recuperam o amor próprio e mudam o comportamento (para melhor) nitidamente”, ressalta a profissional. Ambas as profissionais também destacaram que as cirurgias mais procuradas em seus consultórios são abdominoplastia, mastopexia (levantamento dos seios) e lipoaspiração.

REPRESENTATIVIDADE NAS REDES SOCIAIS

Está enganado quem pensa que influenciadoras de moda e beleza são só mulheres na faixa dos 20 a 30 anos de idade, e Luciana Fragoso Pereira, criadora do blog e canal Marfim Rosa, está aí para mostrar exatamente o contrário. Com 44 anos, a youtuber deixou de lado as barreiras da ida-



Foto: Reprodução/Instagram

A blogueira Marfim Rosa mostra que não existe idade para influenciar as mulheres a se amarem!



de e fundou seu canal há alguns anos, onde grava vídeos de maquiagem, conta da sua transição e tratamento capilar, além de falar sobre empoderamento negro e feminino.

Para Luciana, beleza vai além do estético. “É a liberdade de sentir bem, cuidada em qualquer situação. Uma frase de minha autoria é ‘a liberdade de ser quem você é, onde, como quiser e em qualquer idade’”, ela comenta. A youtuber também acredita que a mulher de 40 anos ainda não se vê como alguém “forte”, que pode mostrar seus traços mais exuberantes e assumir sua identidade madura. Isso porque a ideia de que esta faixa etária é voltada totalmente para os cuidados dos filhos e da vida doméstica está fortemente enraizada na sociedade, o que acaba por podar o florescimento deste público.

Luciana aconselha que o primeiro passo que as mulheres maduras podem dar é não ligar para opiniões alheias e ser feliz com as próprias escolhas. “Neste momento estou passando por uma transição capilar, ficando grisalha. O cabelo grisalho para mulher é visto como desleixo, falta de vaidade, de grana, de velhice. E não, não é isto. Com 44 anos, mulher, negra, cabelos crespos, assumindo os fios grisalhos sou tudo o que a sociedade pa-

triarcal, machista e racista rejeita. Mas estou aqui para desafiar as estatísticas e inspirar outras mulheres. Que num futuro próximo, seja mais fácil pra elas”, salienta.

EM PAZ COM O ESPELHO!

Para a relações públicas e cantora Simone Scaglione, beleza é satisfação. “É me olhar no espelho e sentir-me satisfeita com o que vejo. Meu corpo, rosto e cabelo”, ela define. Seus 54 anos não a impediram de se descuidar, muito pelo contrário. Simone mantém uma rotina de cuidados básica com hidratantes corporais e faciais que fazem toda a diferença.

Ela também realça que todos os procedimentos e tratamentos que uma mulher faz, tem de ser, acima de tudo, para agradar a si própria. “Acho válidos os procedimentos estéticos e cirúrgico sim, com certeza! Mas desde que se tenha noção de limites e não se perca a referência, não se torne escrava. Não quero agradar a ninguém que não eu mesma”, finaliza a cantora.

“É me olhar no espelho e sentir-me satisfeita com o que vejo”.

- SIMONE SCAGLIONE



Foto: Alessandra Scaglione

Para Simone Scaglione se sentir bonita é uma questão de confiança e cuidados básicos, que fazem toda a diferença!





*Amor em
forma de bordado*



INSTAGRAM @casabordado





NA FACA

Até onde você iria para se sentir bela?

Texto e edição: Ana Carolina M. Alves

Imagem: Reprodução/Romariolen

Os padrões de beleza podem ser massacrantes, afinal, não são todas as pessoas que conseguem naturalmente se encaixar dentro deles. Então o que fazer quando a todo momento o mundo te diz que há algo de errado contigo e até onde iria para se encaixar no que esperam de você?

Extremo?

Na China imperial e durante quase mil anos mulheres belas e desejadas para o matrimônio eram aquelas que tinham os chamados “pés de lótus”. Essas mulheres passavam por um ritual bastante doloroso para que seus pés ficassem no formato ideal e nunca crescessem. O procedimento, na maioria das vezes, consistia nos seguintes passos: as unhas eram cortadas e então os pés eram mergulhados em água quente para amaciar os tecidos, para serem massageados e ensopados em um mineral chamado Alumina. Após isso, os dedos eram quebrados, um a um, e dobrados para baixo, para por fim serem enrolados em tecido. Muitas vezes o peito do pé se quebrava também e eles ficavam como uma continuação das pernas.

Atualmente instaladas na Birmânia, sul da Ásia, as Mulheres-Girafa, como são conhecidas as mulheres Padaung da etnia dos Karen, possuem, quando adultas, em média 37 anéis de metal em volta do pescoço, além de vários outros nos braços e pernas. Os anéis, ao contrário do pensamento popular, não alongam o

pescoço, mas sim fazem peso e empurram a clavícula e as costelas superiores, dando apenas a impressão de alongamento. O motivo para o uso desses acessórios é rodeado por mitos, como a proteção contra ataque de tigres, mas a explicação mais aceita é a de que isso é um sinal de riqueza e, principalmente, de beleza.



As Padaung são um subgrupo da etnia Karen.

No Brasil, em 2016, foram realizados 513.755 procedimentos estéticos, de acordo com os dados divulgados pela ISAPS (sigla em inglês para Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética). Esse número, coloca o país em segundo lugar no ranking mundial de procedimentos estéticos, além de ter o segundo maior número de cirurgias plásticas, com 5.500, perdendo apenas para os Estados Unidos, que tem 6600 médicos especialistas.

Por que estamos falando sobre tudo isso e o que as chinesas com os pés de lótus, as Mulheres-Girafas e esses números sobre a cirurgia plástica estética no Brasil têm a ver um com o

outro? Queremos discutir a busca extrema por um padrão de beleza. Por que nos assusta rituais orientais e milenares de beleza e nos passa batido o fato de que foram realizadas 74.030 rinoplastias aqui do nosso lado? De acordo com a Professora Ana Lúcia de Castro, doutora em Ciências Sociais: “Porque a gente tem sempre essa tendência, ao olhar o outro, a alteridade, como o exótico, como estranho e aquilo que nos rodeia como o que é normal. Porque nós praticamos, obviamente é naturalizado”.

Por quê?

A cirurgia plástica estética por mais naturalizada que possa ser e mesmo que atualmente seja mais segura, ainda é um procedimento bastante invasivo e doloroso. No caso de abdominoplastia, por exemplo, são pelo menos 15 dias de cama, quase sem se mover, tomando analgésicos, em uma dieta extremamente restrita e são quase 770 mil mulheres se submetendo a isso mundialmente, sendo que pouco mais de 133 mil delas são brasileiras.

Todo esse sacrifício, nos faz questionar a motivação para esses procedimentos e o que faz com que elas entrem na faca. “Com a tecnologia as pessoas estão cada vez mais sociais, se preocupando mais também com a sua imagem. A beleza tem um caráter intangível que é influenciado pelo meio social e cultural, de forma que a pessoa quer se sentir bem”, contou a Dra. Caroline Kroeff, cirurgiã

(Foto: Amanda Antunes/Prefiro Viajar)

plástica e membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. “É a busca de uma suposta perfeição. O desejo de se aproximar ao máximo desse padrão corporal estabelecido, que é o padrão esbelto, retilíneo, branco, mas bronzeado, um padrão que acima de tudo remeta a ideia de juventude”, completou a professora Ana Lúcia.



Imagem: Pixabay

A busca pela perfeição leva mulheres às clínicas de cirurgia estética

O perfil dessas mulheres varia. Mesmo em tempos de crise, hoje em dia a cirurgia plástica estética é algo relativamente acessível e o número de procedimentos realizados só aumenta a cada ano, podendo ser parcelados ou comprados até em consórcios. Em um estudo feito por Ana Lúcia em uma clínica de São Paulo há alguns anos, foi observado que geralmente são mulheres no pós parto que procuram esse tipo de intervenção estética, para tentar voltar ao corpo de

antes, mulheres que procuram retardar os efeitos do envelhecimento ou até mesmo jovens que desejam mudar partes do corpo que não gostam, como orelhas ou seios. “Eu me deparei com uma pessoa que já estava no quinto nariz”, disse a pesquisadora. “É um tratamento do corpo como uma mercadoria e que pode ser fragmentada e você pode escolher cada parte dele, mercadologicamente, como se estivesse em um grande empório de estilos de corpo. Isso me assusta muito, o que também tem uma coisa de objetificar, o corpo torna-se um objeto e parece que é descolado das emoções”, explica a professora.

Culto ao corpo

Para Ana Lúcia, a sociedade contemporânea estabelece uma relação religiosa entre os indivíduos e seus corpos, buscando modelar esse corpo ao máximo possível para chegar perto de um padrão de beleza estabelecido. A ideia é que as academias de ginástica hoje representam templos religiosos, em que as pessoas vão para se sacrificar em prol de uma causa e obedecem regras e preceitos rígidos.

Essa é uma característica mundial e que no Brasil se apresenta ainda mais forte, pela questão cultural de exposição pública do corpo e da permissividade. A mídia é a grande perpetuadora deste culto, por reforçar em toda parte o padrão estético de beleza e de saúde. “Uma associação entre o discurso da estética e o discurso da saúde que

se imbricam para justificar essa presença tão marcante de uma preocupação com a forma corporal e os cuidados corporais”, explicou ela. “O corpo é o primeiro cartão de visitas, então ele precisaria estar apresentável, aceitável de suas formas, porque há uma culpabilização e um julgamento moral negativo daqueles que não demonstram o tônus muscular. O corpo é um capital social”, finaliza Ana Lúcia.

Respostas?

Não temos respostas para essas perguntas, mas lançamos os questionamentos. Nós criamos e estamos submetidos a essa pressão social para termos o corpo perfeito, a “saúde” perfeita e essa perfeição é quase utópica. É inatingível, pois a imagem desejada também muda sempre e até mesmo aquelas pessoas que estão dentro do que consideramos padrão de beleza se veem oprimidas e obrigadas a se manterem religiosamente ligadas à clínicas de estética, a procedimentos cirúrgicos e academias de ginástica.

Em um dia o padrão é ser malhado e as pessoas correm para a academia. No outro, a moda é ser mais “natural” e procuramos reeducações alimentares e compramos produtos orgânicos. Hoje, estamos no crossfit, amanhã quem sabe. Mas questionar essa obsessão com o corpo e entender porque desejamos tanto estar em forma é importante para que saibamos nos cuidar e principalmente, nos aceitar.

É A VEZ DOS KINGS!

Luz, sombra, criatividade e resistência. Conheça mais sobre o universo Drag em uma entrevista incrível com o King Pedro Creole!

Texto e Edição: Michelle Albuquerque

Imagem: Freepik

A arte Drag nunca esteve tão em alta! As Drag Queens – homens que se vestem como mulher e realizam performances artísticas – ultrapassaram os palcos de shows e conquistaram a música e a televisão.

Mas, você já conhece os Drag Kings? Eles têm a mesma essência das queens, mas de forma oposta: são mulheres que se vestem e incorporam um personagem do sexo masculino. Drags criam para si um personagem com características próprias e um estilo que compõe essa personalidade. A produtora cultural e uma das idealizadoras do projeto “Drag-se”, Bia Me-

deiros dá vida a Pedro Creole: “Pedro já surgiu como meu homem, porque as drags já me chamavam de Pedro (por causa do “Carga Pesada”) e depois incorporei o sobrenome Creole, da Ravena Creole, para manter a tradição drag da pessoa que me ajudou a me montar e me inspirou e inspira até hoje” conta.

TRUQUES QUE TRANSFORMAM

Os kings usam os truques de luz e sombra da maquiagem para deixar o rosto mais quadrado, explica Bia. As sobrancelhas são engrossadas, fitas adesivas deixam a região peitoral mais reta e o rosto ganha pelos para a barba.

NOVA GERAÇÃO

É fato que o número de Drag Kings conhecidos na mídia comparado ao de queens ainda é pequeno, mas isso está mudando. Uma geração que surge em uma sociedade que discute cada vez mais sobre questões de gênero e empoderamento feminino, cresce mais confiante para seguir a sua arte.

O americano Spikey Van Dikey faz sucesso na internet e, no Brasil, a youtuber Charlie, do canal Drag-se, também faz vídeos sobre sua transformação e trabalho. A nova geração de kings está usando a internet para mostrar quem são e a que vieram!



Imagem: Reprodução/Twitter



O King Spikey Van Dykey mostrou a sua transformação em um vídeo para a revista Elle, que já atingiu mais de 400 mil visualizações no YouTube!

ENTREVISTA COM PEDRO CREOLE

Como o drag king aconteceu na sua vida?

Sou produtora do canal Drag-se desde 2014 e a partir da convivência com Drags, percebi que a representatividade King era muito baixa, por inúmeras razões. Em geral, quem faz Drag King são mulheres cis, trans e pessoas não-binárias que já tem uma representação menor no imaginário LGBTQIA e na mídia como um todo.

Vendo a dificuldade que foi encontrar um king pra fazer parte da nossa série de mini documentários, achei que era uma parte importante da resistência e militância me montar. Até porque o nome Drag-se é um convite à montagem, ao auto-conhecimento e à experimentação.

Quem é Pedro Creole?

Pedro Creole surgiu com a ajuda da minha amiga Drag Ravena, porque eu não conhecia nada de maquiagem na época e, apesar de já ter filmado e editado muitos tutoriais, nunca tinha experimentado a maquiagem e a transformação no meu próprio corpo.



Imagem: Reprodução/Instagram



Imagem: Fernando Cysneiros/ The Drag Series

Pedro foi o primeiro king no projeto "The Drag Series" do fotógrafo Fernando Cysneiros, que registra e enaltece a cultura queer com foco na arte drag.

Você também realiza performances?

Acredito que a própria montagem é uma performance, um corpo diferente se montar e existir no mundo já é bastante performático. Porque incomoda, intriga, gera desconforto e curiosidade. Gosto de tocar como DJ e não curto muito os palcos.

Você acha que mulheres ainda são poucas no Drag?

Drags sejam queens ou kings, podem ser feitos por qualquer identidade de gênero e orientação sexual, por ser uma manifestação artística. Então o king não é uma forma de arte exclusiva de mulheres. Não sei se as mulheres na arte são poucas ou se elas não aparecem porque não tem interesse de consumo e a arte está intimamente ligada ao capitalismo. De qualquer maneira, espero que tenham cada vez mais mulheres e pessoas LGBTQIA ocupando os mais diversos espaços.



M O Y O

@dressmoyo
www.moyo.com.br

"Beleza é o que tá dentro de mim assim
e eu me inspiro muito em mulheres
negras, em mulheres **que são fortes**"

- DANIELE DA MATA

Ilustração: Brunna Mancuso





O que é padrão de beleza e como ele influencia a sociedade da Pré-História aos dias atuais?



BELEZA

Texto: Ana Carolina M. Alves e Michelle Albuquerque
Edição: Michelle Albuquerque

Imagem: Ana Carolina M. Alves

De acordo com o dicionário *Michaelis*, a palavra padrão, substantivo masculino, tem dez significados e esses são os quatro primeiros: 1. Aquilo que serve como regra para medidas de peso, valor, comprimento ou quantidade, oficialmente estabelecida por autoridade; 2. Modelo estabelecido cuja aprovação por consenso geral ou por autoridade oficial serve de base de comparação; standard; 3. Aquilo que tem forma, tamanho, dimensões mais comuns em sua categoria ou em seu gênero; modelo, tipo e; 4. Qualquer objeto ou formato a ser usado ou imitado como modelo; protótipo.

Para beleza, substantivo feminino, são seis: 1. Qualidade, propriedade, natureza ou virtude do que é belo; 2. Essência daquilo que se expressa como belo; 3. Característica do ser ou daquilo que apresenta harmonia de proporções e perfeição de formas; 4. Caráter do ser ou da coisa que desperta admiração ou sensações agradáveis (auditivas, gustativas, olfativas, visuais etc.); 5. Ser ou objeto belo; 6. Qualidade de um ser ou objeto que suscita sentimentos de elevação ou simpatia por seu valor moral ou intelectual.

Sendo assim, o que podemos chamar de o padrão de beleza? Um formato para ser usado como modelo e protótipo de uma qualidade ou uma regra para medidas características que apresentam harmonia e perfeição?

E ainda, quem é a autoridade oficial que estabelece quais são essas regras?

MÍDIA E MERCADO

O padrão de beleza é algo que pode ser observado desde que o mundo é mundo e, principalmente, desde que o homem começou a representar a si mesmo. A mídia é uma grande perpetuadora desses padrões, seja ela rudimentar e rupestre nas cavernas pré históricas, nos quadros renascentistas ou nas televisões e redes sociais.

“Mídia e mercado são instâncias que difundem, divulgam e consagram, porque os modelos de comportamento são divulgados pelas mídias, pela publicidade, pela imprensa. Mesmo aqueles formatos da mídia que tentam questionar ou superar essa padrão dialogam com ele”, explicou a professora e doutora em ciências sociais, Ana Lúcia de Castro.

Nosso ideal atual de beleza está embebido na lógica de mercado e de consumo, assim como a sociedade, sendo que o padrão que circula por entre as mídias é como uma mercadoria e está relacionado ao poder de sedução e de comercialização do corpo. “O padrão de um corpo vendável, sedutor e volátil, que pode ser rapidamente substituído e superado foi construído muito expressão de uma cultura de consumo”, contou Ana Lúcia. “[O corpo] como a mercadoria na vitrine tem que ser bonito e tem que seduzir”, completou ela.

EVOLUÇÃO DE ESTILOS

Assim como a mídia se transformou e se reinventou, o conceito de beleza e o que consideramos belo também foi se alterando e se modificando com o passar dos anos. A mulher considerada bela na Idade Média não se encaixaria no padrão da mulher moderna atual, assim como aquela bonita durante os anos 1920 não chamaria atenção se estivesse nos anos 1980.

A beleza é tão volátil quanto a moda e muda não só dependendo da época, mas se analisarmos culturas diferentes e regiões do mundo distintas, veremos que existe uma grande diferença. Claro que a globalização e a internet têm papéis chave na mundialização da beleza e

vemos isso no exemplo de que o padrão brasileiro é semelhante ao que encontramos na Europa e nos Estados Unidos.

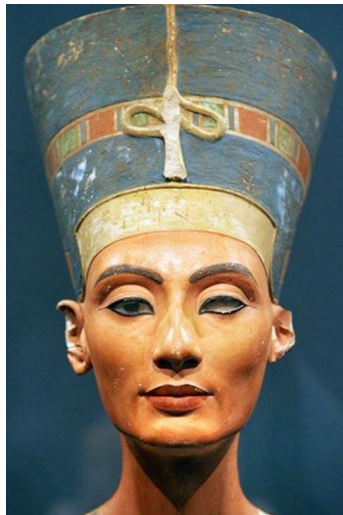
“Nossa herança colonial armou essa armadilha cultural e reproduzimos o padrão estético dessas sociedades”, disse a historiadora social Joelza Esther Domingues. “Algum tempo atrás, eu recebi, pelo Facebook, fotos de mulheres negras belíssimas, com milhares de cliques positivos. Que beleza estava retratada ali? Era exatamente o padrão branco ocidental – nariz fino, lábios carnudos e macios, pescoço fino, corpo magro e esbelto. Aquelas mulheres eram “Barbies negras” e não verdadeiras africanas”, contou ela.



Pré-história

As representações pré históricas de mulheres são principalmente esculturas de barro, como a **Vênus de Willendorf** e mostram mulheres em suas formas primárias e arredondadas. Essas esculturas representam especialmente a maternidade, qualidade principal da mulher da época, por isso exaltam os seios, o ventre e a vagina volumosos.

Em 1996, foi divulgado um estudo que refuta, porém, a ideia de que essas esculturas tenham sido feitas por homens. De acordo com o artigo publicado pela *American Anthropological Association*, as obras podem ter sido feitas por mulheres representando a si próprias durante a gravidez, visto que as estátuas não possuem feições, fato que pode ser explicado pela necessidade de superfícies refletoras. Outro ponto é o de que a cabeça está sempre voltada para baixo e as proporções do corpo poderiam ser da visão dessas mulheres olhando para seus corpos de cima para baixo.

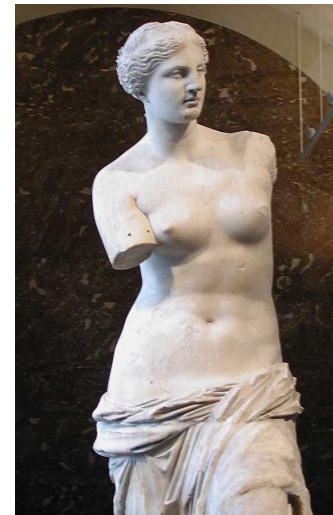


Egito Antigo

No Egito Antigo (1292 a.C. - 1069 d.C.), o padrão era um corpo esbelto, rosto simétrico e de traços finos. A **rainha Nefertiti** e Cleópatra são os ícones de beleza, extravagância e força feminina do período. Os egípcios foram os primeiros a cultivarem hábitos de beleza, que eram ligados à perfeição e culto ao eterno, mas também a higiene e saúde.

Na moda egípcia o principal elemento é o linho branco e fino, mais ou menos transparente, com vestidos simples que moldavam o corpo feminino. O destaque está no uso de cosméticos, por ambos os sexos e indivíduos de todas as camadas sociais. As mulheres egípcias tinham liberdade estética e de comportamento, que foi sendo podada pelas sociedades ao passar dos anos.

O marcante delineado nos olhos, feito com *Kohl* (ou *Kajal*), é herança dos pioneiros no uso dos cosméticos. Eles usavam todos os dias para proteger os olhos das fortes luzes solares.



Antiguidade Clássica

A Grécia Antiga (1.100 a.C. - 300 d.C.) moldou nosso conceito de belo baseado na harmonia, proporção das medidas e culto ao corpo atlético. As mulheres eram submissas e ressaltar sua beleza era visto com maus olhos. A beleza do homem era sublime e a da mulher, destruição. “Nas artes, o corpo feminino belo era representado próximo ao padrão masculino, com poucas curvas, braços e pernas fortes, rosto sereno ou mesmo inexpressivo” de acordo com a historiadora Joelza Domingues. A escultura **Vênus de Milo** é a mais famosa representação do período e muito apreciada na cultura contemporânea.

A Roma Antiga (753 a.C. - 476 d.C.) valorizavam quadris largos, cabelos claros cacheados e pele branca, evidenciada com produtos, mas ressaltando apenas a beleza natural. Ser vaidosa era essencial. Mas pintar-se, como as egípcias, passou a ser exagero e já não era bem visto na sociedade romana.



Idade Média

A época “sombria” vivida na Europa, entre o século V e o século XVI, influenciou os padrões de beleza – ou a ausência deles – por um bom tempo. Com a dominação do Cristianismo, a vaidade e preocupação com a estética, de hábitos de higiene até o uso de maquiagem, foi considerado um insulto às leis divinas.

A beleza nesse período era relacionada diretamente à imagem de Virgem Maria: rosto angelical, lábios pequenos, testa larga, pele e cabelos claros. “Na arte, o corpo feminino está escondido sob pesada vestimenta que não deixa perceber contornos de seios e quadris. Corpos femininos nus ou seminus só em cenas representando o inferno e sempre junto às figuras de demônios” explica Joelza Domingues.

O biotipo que predominava na Inglaterra do período eram as mulheres com grandes seios, coxas e quadris roliços. A beleza da polêmica dama **Ana Bolena**, era considerada ideal.



Renascimento

O período do ano 1.300 a 1.600 representa a volta dos valores e ideais da Antiguidade na Europa. As pinturas, principalmente, representam mulheres sedutoras e muitas vezes nuas ou com partes do corpo à mostra. Cabelos longos e pele alva eram acompanhados de corpos voluptuosos, com seios, pernas e barrigas proeminentes.

Mulheres gordas mostravam a ostentação de uma alimentação farta e peles claras sem marcas de trabalho ao ar livre.

As mulheres eram submissas. Os casamentos eram arranjados pelas famílias como acordos comerciais e não poderiam ser desrespeitados, a sofrer graves consequências, como disse o Frei Querubino em uma de suas obras, “a mulher deve ser espancada ruidosamente (não com fúria, mas com amor), para salvação da sua alma”. Para o teólogo João Calvino, a submissão de uma esposa deveria ser semelhante a sua submissão a Deus.



Século XVII e XVIII

A França dava os seus primeiros passos como um país importante na história da beleza. O ideal de beleza passou por forte transformação e o corpo desejado era em formato ampulheta. Surgiu então o espartilho que proporcionava cinturas cada vez mais finas e problemas de saúde causados pelo uso exagerado.

Luxo, extravagância, pompa. A **rainha Maria Antonieta** é o ícone da beleza, ousadia e altos gastos em beleza da época. A jornalista Erika Palomino aborda essa questão em seu livro: “Na pintura, na arquitetura, no vestuário, nos penteados. Os decotes chegavam até os mamilos e o colo era aspergido com vinho tinto para que ficasse mais rosado” explica.

O início da Revolução Industrial no século XVIII marcou as diferenças entre classes sociais e abriu espaço para o retorno de alguns ideais de beleza – como as mulheres rechonchudas. E, também definiu novos modelos a serem seguidos.



Século XIX

No Reino Unido, a Era Vitoriana tem como seu ideal de beleza mulheres com o biotipo da **rainha Vitória**: pele alva, cabelos cacheados, baixa estatura, olhos grandes e escuros e boca pequena. O romantismo influenciou desde a moda, com suas roupas pomposas, até a personalidade inocente e sensível que se esperava da mulher.

A mulher curvilínea volta a ser padrão de beleza, com rosto e braços arredondados, coxas grandes e seios largos. Mas, precisavam manter a cintura pequena, era o auge do espartilho como peça essencial do guarda-roupa feminino da época. No mundo, as revistas e publicidade voltadas para o público feminino conquistam espaço na sociedade industrial.

Os cabelos femininos eram extremamente longos na Era Vitoriana. Era a característica que as mulheres mais valorizavam em suas belezas. Os penteados simples, elaborados e chapéus eram tendência na época.



1900-1920

Pescoço longo, ombros inclinados, cinturas finíssimas e grandes curvas dão o tom dos anos 1900 e tem nas modelos **Camille Clifford** e Evelyn Nesbit o seu ideal de beleza. Nos primeiros anos do século XX, as mulheres viveram o apogeu e a queda das cinturas marcadas. O fim da Primeira Guerra Mundial (1914-1918) mudou a forma da sociedade agir e pensar no mundo todo.

As mulheres assumiram novos papéis, entraram no mercado de trabalho e deram origem a emancipação feminina. Em 1920, os espartilhos deram lugar aos sutiãs e a estilista francesa Coco Chanel criou as saias na altura dos joelhos e cortes retos, popularizando o seu estilo próprio - a imagem de uma mulher com personalidade e estilo. Os corpos valorizados eram longos, seios pequenos, os cabelos *à la garçonne* (curtos e lisos), como o da atriz **Louise Brooks**, um símbolo feminino de beleza de sua época.



1930-1940

Apesar dos novos papéis na sociedade, a mulher submissa, que cuida do lar, da família, é obediente e busca não fugir desses padrões é enaltecida. Mas, o crescimento da indústria do entretenimento na sociedade, dissemina novos costumes e modelos no mundo. Todas querem ser como as atrizes do rádio e cinema da época - além de lindas, desejadas.

O padrão atlético introduzido nos anos 20 reflete nesse período. Com pernas esbeltas, seios grandes, ombros mais largos, o retorno das curvas marcadas e o surgimento do conceito de *sex symbol* - padrão ideal no plano da sensualidade e da sexualidade - definem a beleza nos anos 30 e 40. A indústria de cosméticos cresceu a todo vapor no mundo - inclusive no Brasil - e itens, como o batom vermelho, surgem e são imortalizados na história da beleza por atrizes famosas da época como **Katharine Hepburn**, Jean Harlow, Greta Garbo e Ingrid Bergman.



1950-1960



1970-1990



2000 - Atual

Ícone de beleza, a atriz **Marilyn Monroe** era a típica diva da Era de Ouro de *Hollywood*: cheia de curvas, com o corpo de ampulheta, seios grandes, cintura pequena e muito sedutora. Sua imagem foi tão icônica para a época, que ainda a seguimos como referência.

Nos anos 1960 temos a modelo Twiggy como imagem principal. A inglesa representava mulheres muito magras, com pernas longas e finas e uma aparência quase infantil e adolescente.

Foi mais ou menos nessa época que se começou a preocupação com a magreza e também uma maior liberdade em relação ao corte de cabelo e os penteados que as mulheres poderiam usar. Cabelos curtos não eram vistos com bons olhos, mas Twiggy e seu *pixie cut* fizeram história.

No Brasil, a modelo Helô Pinheiro, com toda sua exuberância, foi nomeada a Garota de Ipanema por Vinicius de Moraes e Tom Jobim, por ser a “moça do corpo dourado”.

Nas décadas de 1970 e 1980, pode se observar o começo de uma era fitness e as academias. Isso, passou para o mundo das passarelas e as modelos agora tinham o corpo atlética. Magras, claro, mas com um pouco de curvas, elas tinham o corpo torneado, eram mais altas e bronzeadas. A atriz Farrah Fawcett, uma das Panteras originais, foi o símbolo dos anos 1970.

Mais para o fim dos anos 1980 e começo dos anos 1990, a era das supermodelos começou. **Cindy Crawford**, Naomi Campbell e Linda Evangelista eram adoradas e seus corpos motivo de obsessão.

A modelo **Kate Moss**, no meio dos anos 1990, era lânguida, extremamente magra e pálida, com a pele translúcida. Com ela, surgiu o *heroin chic* e a androginia tomou seu lugar na moda. A ideia de modelos saudáveis e atléticas abriu espaço para muitos dos problemas que temos até hoje no mundo da moda, como os distúrbios alimentares.

O padrão de beleza que temos hoje é uma evolução de tudo o que vimos até agora. Atualmente, temos um ideal “saudável”, com corpos magros, malhados e um discurso que alinha beleza e saúde na hora de colocar em prática isso, valorizando uma alimentação restrita e exercícios físicos.

Além de magras, espera-se que as mulheres tenham uma barriga chapa-da, pouca gordura corporal, seios grandes, bumbum redondo e avantajado e pernas finas torneadas. Os lábios cheios, rosto definido e cabelos longos e lisos são os mais desejados e visados.

Há também, uma cultura de obsessão pelo corpo ideal que faz as pessoas passarem por processos sacrificantes para alcançar esse objetivo, como dietas malucas e perigosas e também as cirurgias plásticas estéticas.

As redes sociais alimentam a busca pelo corpo perfeito. Um exemplo é o padrão de **Kim Kardashian**, que influencia milhões de pessoas diariamente.



BELEZA É PODER!

Os padrões de beleza tem algo em comum em todas as épocas: manter a submissão da mulher e o controle sobre o que deve ser valorizado ou julgado, baseado na visão das sociedades patriarcais. Artes, pinturas e literatura, retratam a beleza a partir da visão de quem dominava o poder e era da classe mais alta. Ou seja, um padrão injusto que nunca representou as mulheres e a maioria dos indivíduos de suas sociedades.

Segundo Joelza Domingues, a beleza é poderosa: “A aparência de beleza foi, no passado não muito distante, a prerrogativa dos poderosos. Beleza e poder andavam de mãos dadas. As leis restritivas de indumentária caíram.

Mas os padrões estéticos continuam sendo ditados por aqueles que dominam as mídias” explica.

A busca pelo corpo perfeito transformou o consumo serviços de embelezamento e estética em patologia social. Meninas e meninos sofrem pressões cada vez mais cedo; o aumento de distúrbios de imagem, alimentares e depressão e o exagero das intervenções estéticas são algumas das consequências em busca da “perfeição”.

A mudança das características femininas é algo natural e relacionada com a constante evolução cultural e social na história. Cada época estabeleceu um modelo, mas todos geraram frustração para a maior parte das mulhe-

res, em busca de um corpo inatingível, como explica a pesquisadora Maria Dolores de Brito: “O que se deseja e o que se busca é o impossível inalcançável, porque a imagem apresentada como ideal não existe uma referência real, mas é construída pela criatividade, pela tecnologia e pelos processos mercadológicos”.

O poder está nas suas mãos. Os padrões de beleza vão controlar a sua relação com o seu corpo ou abraçar quem você é? Nenhuma mulher precisa seguir um padrão para ser feliz. Você é linda, assim do jeito que é, porque essa é você. E que cada escolha feita para cuidar de si mesma e realçar a beleza seja para a felicidade. E de mais ninguém.

CONSULTORIAS: Profa. Dra. Ana Lúcia Castro, Doutora em Ciências Sociais pela UNICAMP, livre-docente na UNESP Araraquara e com experiência na área de Antropologia; Joelza Esther Domingues, Professora de História e Mestre em História Social pela PUC-SP; LIVRO: “Carne e Pedra: O corpo e a Cidade na Civilização Ocidental” de Richard Sennet (Editora BestBolso, 2010) LIVRO: “A Moda” de Erika Palomino (Editora Livre, 2009); “De Vênus a Kate Moss: reflexões sobre o corpo, beleza e relações de gênero” por Maria Dolores de Brito, Universidade Federal do Ceará, 2006.

*“A liberdade de ser quem você é,
onde, como quiser e em qualquer idade.”*

Ilustração: Freepik

- MARFIM ROSA





duas

Todas as mulheres são duas. Uma é aquela natural, bela, assim como veio ao mundo. O seu corpo é quem você é e precisa ser cuidado, abraçado, amado. Por você, em primeiro lugar. Você é também a que ganha cores e brilho ao longo da sua história, como uma pintura. Que reencontra sua beleza com uma dose de sombra, rímel e batom. As duas são você. Por isso, nunca se esqueça que metade de você é linda e a outra também.

Texto: Michelle Albuquerque

Fotografia e edição: Ana Carolina M. Alves

Maquiagem: William Camara e Natalia Munck

Modelos: Bárbara Paro, Isabela Custódio, Lara Baldi, Laura Sartori, Letícia Pinho, Letícia Sartori, Natalia Munck., Nina Miranda e Sofia Hermoso













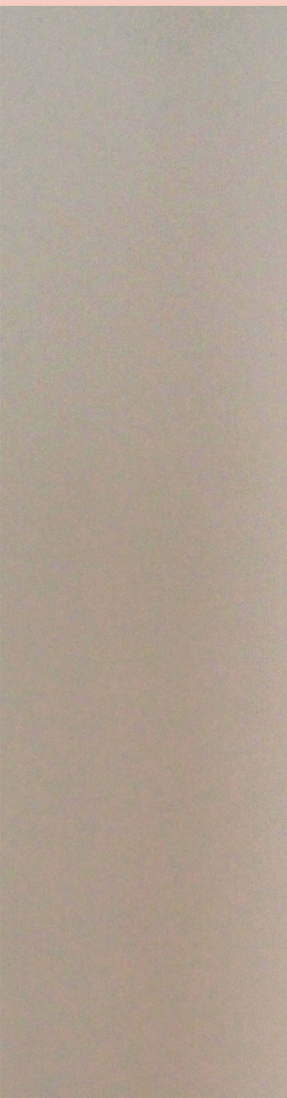
















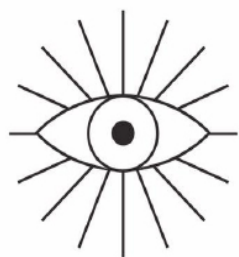




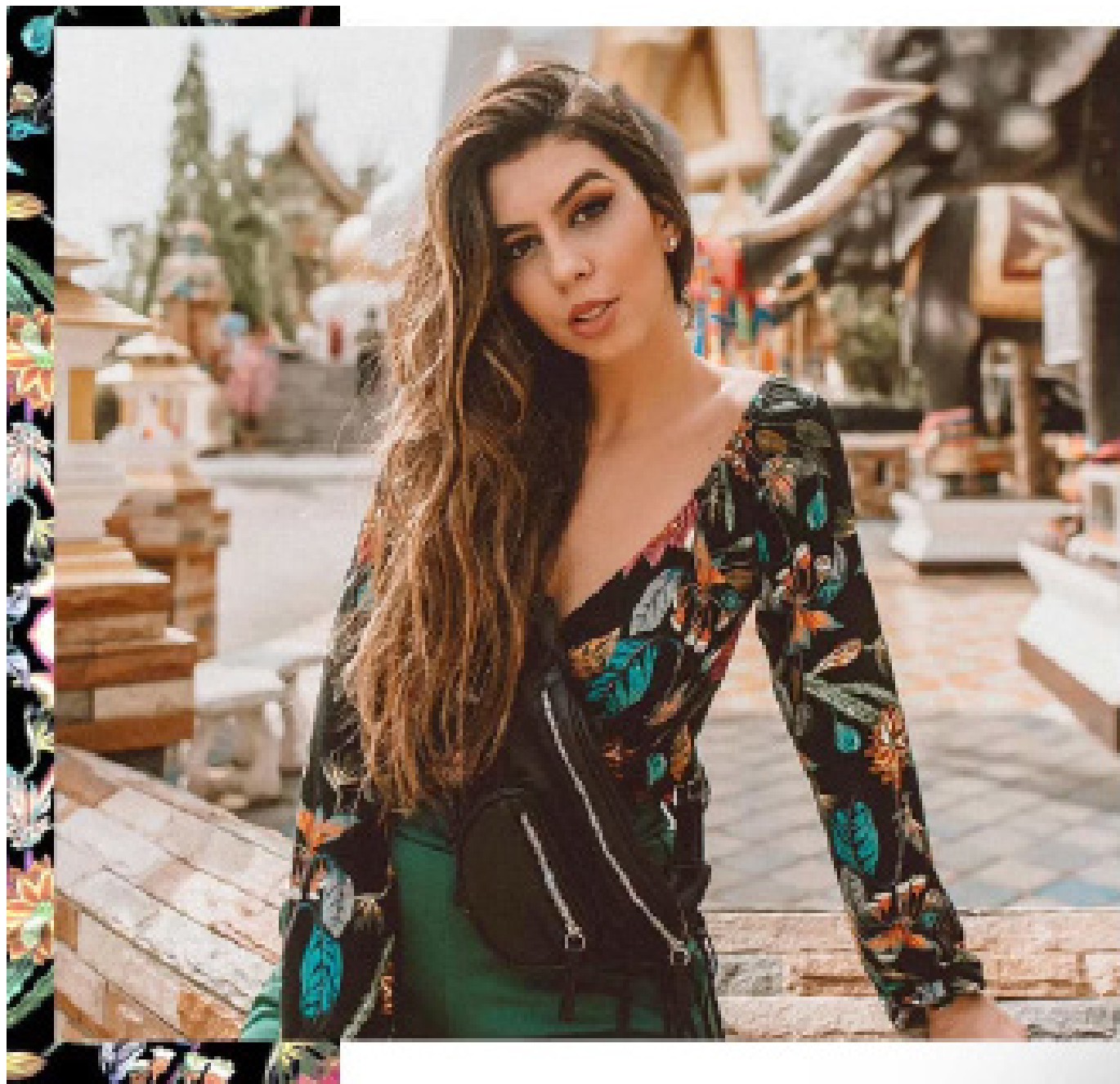








ZIOVARA





WWW.ZIOVARA.COM.BR

*"O estado de espírito em que você se sente bem
com si própria independente de padrões sociais"*

- CARLA RODRIGUES

Ilustração: Brunna Mancuso





Dos cuidados à fundação da sua maquiagem

Texto e edição: Ana Carolina M. Alves

Imagens: Freepik e Brunna Mancuso

Parece óbvio dizer que é importante cuidar da sua pele e que isso faz bastante diferença na hora de se maquiar, mas nunca é demais reforçar: estar com ela bem cuidada e preparada faz uma diferença incrível na hora de passar a maquiagem. Nossa colaboradora, Daniele Da Mata nos disse “se você não vai preparar a sua pele

não pode se maquiar e nem precisa fazer esse esforço”.

Claro que você não precisa ter um calendário de cuidados tão rígido quanto o das coreanas, mas ter uma rotina de beleza, mesmo que de cinco minutos ou de cinco passos, vai ajudar em muito a sua pele e o resultado final da sua maquiagem, além de ser um momento especial em que

pode relaxar e aproveitar para se cuidar e se amar.

Para criar a rotina e escolher os produtos para usar, você precisa e vamos dizer isso de novo, se conhecer. Entender seu tipo de pele e como ela se comporta durante os dias de inverno e de verão é essencial na hora de escolher qual hidratante usar ou como limpá-la, por exemplo.

PREPARE-SE

Assim como nós, Da Mata é uma aficcionada por cuidados com a pele e para ela são cinco passos fundamentais que devem ser seguidos, tanto de manhã, quanto à noite.

1. **DEMAQUILAR:** O demaquilante retira qualquer resíduo de maquiagem ou sujeira que estava em sua pele.
2. **LIMPAR:** Uma boa água no rosto e o sabonete certo te levam bem longe!
3. **TONIFICAR:** Ao tonificar, você complementa essa limpeza e ajuda a equilibrar o pH da pele.
4. **HIDRATAR:** Muita gente torce o nariz e evita hidratantes, principalmente quem tem a pele oleosa, mas mesmo nesses casos, hidratar é extremamente necessário.
5. **PROTEGER:** Já dizia Pedro Bial, **USE FILTRO SOLAR!** E vamos deixar em caixa alta para lembrar que é preciso usar mesmo nos dias em que o sol não está rachando.

HORA DA MAQUIAGEM!

Aqui temos um passo a passo para você criar uma pele básica e não se esqueça de preparar ela antes hein!

1. Aplique a **base** fazendo pontinhos pelo rosto e espalhe usando os dedos ou um pincel, como preferir. Espalhe bem para que ela se mescle completamente com a pele e lembre-se de uniformizar a linha do pescoço para evitar uma divisão.
2. Passe o **corretivo** nos lugares que achar que precisam de mais cobertura e a dica é usar um pincel para cobrir manchas e o dedo na região das olheiras, dando leves batidinhas.
3. Sorria e aplique o **blush** nas maçãs do rosto e para não ficar muito exagerado, tire o excesso de produto do pincel antes.
4. Finalize com o **pó!**

MOMENTOS ESPECIAIS

Para ocasiões especiais ou quando quer fazer algo mais elaborado, são apenas mais alguns truquezinhos e não precisa se preocupar com mil etapas e muito produtos. “Não gosto de ficar usando muitos produtos, porque eu acho que quanto mais produtos a gente usa, menor a probabilidade da maquiagem durar mais tempo”, contou Ju Mello.

1. Antes da base, passe um **primer** para deixar a pele ainda mais preparada e ajudar a manter a maquiagem por mais tempo.
2. Se aventure no **contorno** e não tenha medo, a ideia é realçar seus traços de maneira natural com um jogo de luz e sombra. Para Ju, “[o contorno] é essencial porque a base tira o contorno natural do nosso rosto e o segredo é usar o menos de produto possível”. Com um pincel chanfrado, marque com um tom escuro abaixo das maçãs do rosto, nas laterais do nariz e na linha do maxilar, então com um tom mais claro, ilumine abaixo das sobrancelhas, no arco do cupido da boca e no centro do nariz.
3. Ilumine-se e aplique o **iluminador** no alto das maçãs em direção às têmporas e no canto interno do olho.

À noite, antes de dormir, o procedimento deve ser quase o mesmo da preparação da pele: Demaquilar, limpar, tonificar e hidratar. Lembrando que tudo depende das suas necessidades e de como é sua pele, então nessa hora pode entrar algum creme para os olhos,

secativo para espinhas, esfoliação, máscara facial, o que você achar ideal. É importante lembrar que alguns problemas de pele precisam de cuidado e acompanhamento de dermatologista e é melhor lidar com essas questões do que tentar esconder com quilos de maquiagem.



CORRETIVOS E SUAS CORES

Ju Mello fala sobre as diferentes cores de corretivos, seus usos e aplicações! “Eles são neutralizadores, que a gente trabalha no círculo cromático das cores. E uma cor vai anulando a outra, então assim, para uma olheira roxa a gente trabalha com um corretivo amarelo para anular. Se tem uma manchinha vermelha, a gente trabalha com o vermelho, enfim, tem o

coralzinho também, o roxinho. Eu particularmente acho que é um pouco mais fácil a pessoa errar quando trabalha com as cores, mas se a pessoa já tiver uma certa facilidade. Enfim, o importante é usar esses neutralizadores antes da base, então passa os neutralizadores antes da base e depois passa o corretivo se for necessário, o corretivo da cor da pele mesmo”.

PROJETO NEGRAS DO BRASIL

Conheça o curso itinerante de automaquiagem para pele negra que empodera mulheres por todo o país!

Por: Michelle Albuquerque Imagens: Divulgação



Encontrar o tom certo de uma base ou corretivo não é uma tarefa fácil e, para as mulheres negras, é ainda mais complicado. A indústria dos cosméticos ainda tem opções limitadas de produtos para os tons de peles negras. Essa questão foi um dos pontapés iniciais para o surgimento da primeira escola de maquiagem especializada em pele negra do Brasil, a DaMata MakeUp.

Criada pela maquiadora Daniele Da Mata, a escola itinerária nasceu em 2013 e oferece palestras, consultoria e workshops por diversas cidades com o Projeto Negras do Brasil. Ele tem como objetivo principal “passar por todos os Estados brasileiros e elevar a autoestima dessas mulheres” de acordo com a maquiadora.

Ela realizou uma pesquisa da mulher negra brasileira de tonalidades, costumes e experiências. Na busca para compreender mais sobre as necessidades da pele negra e enriquecer o seu repertório e conteúdo, ela estabeleceu conexão com um nicho poderoso de mulheres.

DE NORTE A SUL

São Paulo, Rio de Janeiro, Salvador, São Luís e Brasília, são alguns dos lugares que já receberam o Negras. Com o sucesso do projeto em 2015, ele conseguiu parcerias de peso que o fizeram conquistar o Brasil: “Em 2016, consegui o apoio da Avon pra fazer a tour do Estado de São Paulo com seis cidades do interior e, depois, a M.A.C Cosmetics apoiou a tour do Nordeste, em seis Estados”, conta Daniele.

As aulas têm duração de 4 horas e contam com o passo a passo para uma maquiagem ideal, desde preparar a pele, olhos e boca, até aprender mais sobre a composição de produtos técnicas de cores e harmonização para a pele negra. O ambiente limitado, com até 60 pessoas por aula, é propício para as aulas 100% práticas, dinâmicas e naturais. Cerca de 3 mil mulheres negras já aprenderam mais sobre si mesmas com a experiência.



A maquiadora Daniele Da Mata em uma das palestras do curso itinerante de maquiagem.

DIVERSIDADE

O primeiro passo é mostrar sobre a diversidade que existe no país e, o segundo, é falar sobre as diferentes tonalidades que tem no Brasil. A parceria com as marcas promove também o diálogo destas com a diversidade da pele negra. O apoio vai desde a produção dos eventos (que conta com produtoras locais) até levar as alunas para testar e comprar os produtos certos, ganhar brindes (os famosos mimos!) e ter uma verdadeira experiência com as marcas.

A maquiadora encanta-se a cada novo encontro: “Em todos esses lugares que eu passei foi uma experiência incrível! Porque eu percebi que realmente a pele negra brasileira é muito diversa, a nossa miscigenação transformou as tonalidades de uma maneira incrível e linda, na minha opinião” ressalta. No final das tours, o *Negras* ganhará um documentário que compartilhará a jornada da descoberta da autoestima dessas mulheres através da maquiagem.



“A pele negra brasileira é muito diversa, a nossa miscigenação transformou as tonalidades de uma maneira incrível e linda!”
- Daniele Da Mata



Profissão: Beleza

Com 20 anos de carreira na beleza, a beauty artist Paola Gavazzi tem uma trajetória de sucesso na internet e fora dela!

Texto e Edição: Michelle Albuquerque

Imagens: Freepik e Arquivo pessoal

Com bom humor e dedicação, a *beauty artist* - ou “artista da beleza” - Paola Gavazzi está no ramo da beleza há 14 anos e ama o que faz. Começou na internet em 2004, dando dicas de beleza em sua comunidade no orkut e atualmente faz sucesso com o blog “Truques de Maquiagem”.

É uma apaixonada por pessoas comuns “do dia a dia, com sua beleza, vontades e momentos de vida” conta. Com isso, falar de beleza com autoestima, sem formatos pré definidos e publicidade é o que define o seu conteúdo.

Com vídeos divertidos, ela já conta com mais de 7 milhões de visualizações em seu canal no YouTube onde ajuda as mulheres a descomplicarem sua relação com maquiagem, cuidados com o corpo e cabelos e a se amarem cada vez mais.

LUZ, CÂMERA, AÇÃO!

Paola investiu no conteúdo em vídeo ao longo de sua carreira. E, após muitos pedidos de cursos de maquiagem ou beleza, ela lançou temporadas de vídeos que as pessoas podem consumir conforme quiserem.

Assim, nasceu o seu canal na plataforma *Vimeo on Demand*. O público pode comprar a temporada completa ou os vídeos unitários e assistir por quanto tempo quiser ou por um tempo determinado. É a tecnologia a favor da beleza!

Paola também é dona do próprio espaço e sente-se muito realizada ao cuidar com carinho das clientes conquistadas durante esses anos.

Conheça mais sobre essa profissional da beleza cheia de história para contar!

Como a beleza surgiu na sua vida?

Desde muito pequena cortava os cabelos das bonecas e fotografava as amigas. Minha mãe me colocou em uma escola de artes aos 8 anos onde pintava a óleo, fazia esculturas e desenhava. Era maravilhoso e eu amava!

Foi aos 14 anos que minha mãe me deu o primeiro conjunto de pincéis de maquiagem. Daí foi paixão absoluta quando entendi que toda arte que fazia poderia fazer nos rostos das pessoas! Comecei a estudar muito e praticar. Pegava um ônibus e ia maquiar nas sessões de fotos de fotógrafos que me convidavam. Sou autodidata, nunca fiz curso de maquiagem ou cabelo.

E como se tornou profissão?

Aos 15 anos comecei minha carreira profissional em maquiagem. Nos anos 1990, entrei para a faculdade de moda e foi a melhor coisa que fiz! Lá estudei moda profundamente, artes visuais, serigrafia, joalheria, estilismo... e me apaixonei pela fotografia de moda. Antes mesmo de me formar, trabalhei com os melhores fotógrafos de moda do mercado, como Bob Wolfenson, Klaus Mitteldorf, Fernando Louza e fotografava e maquiava para a revista "Boa Forma". Fazia books de makeover de pessoas normais: transformava qualquer pessoa com maquiagem, as fotografava em meu estúdio e tratava as fotos com técnicas de revelação de película ou Photoshop (quando chegou a fotografia digital).

Nessa época, o maquiador Duda Molinos me convidou para fazer parte da sua agência em uma sessão de autógrafos do seu livro. Quando o encontrei, ele me perguntou: "Você sabe também sobre cabelos? Cortar, técnicas de modelagem e tudo mais?" Respondi que não e ele me disse: "Então, não posso te contratar porque um maquiador só é completo quando ele sabe também sobre cabelo". SÁBIO CONSELHO!

Foi quando parei de trabalhar com os fotógrafos de moda e fui trabalhar no salão de Mauro Freire. Aprendi tudo de cabelo praticando técnicas nas clientes do salão e



trabalhei junto com os melhores maquiadores de São Paulo, como André Veloso, Carlos Carrasco, Lili Ferraz e Wilson Eliodoro.

Maquiava também em São Paulo Fashion Week, para vídeos (de produtoras audiovisuais) e teatro. Maquiei efeitos especiais no Canadá para um filme de terror em 2003, além de atender minha carta de clientes especiais na casa delas e noivas diversas.

Fiz muita coisa na carreira, mas foi em 2010 que abri meu amado private sa- loon em São Paulo. Posso dizer que sou resultado de muitas áreas das artes visuais e dos mestres que passaram pela minha vida.

De onde veio a vontade de ter o Studio Paola Gavazzi?

Eu alugava um estúdio de fotografia junto com uma produtora de vídeos. Ficava no andar de cima de uma casa em São Paulo. Cada sessão de foto que terminava, passava pelo andar de baixo que estava vazio e pensava: "Putz, poderia montar meu studio aqui".

Há anos já guardava dinheiro para isso, quando vi um dia o valor que tinha, percebi que poderia tranquilamente montá-lo. Foi uma alegria! Uma "fã" do Truques de Maquiagem muito querida largou o sul para vir trabalhar comigo em São Paulo. Com essa união cheia de amor, montei o Studio Paola Gavazzi em 2010.

Nunca quis ter uma salão de beleza convencional até porque tinha trabalhado no melhor e percebi muitas falhas. Gosto de atendimento personalizado, comigo focada na cliente e ela confortável e à vontade no local. Sem barulhos, ser pressa e com produtos de qualidade. Quantidade nunca foi uma boa métrica, queria dar os meus 100% de energia em atendimento e em uma experiência mais especial.



Como é um dia na vida da beauty artist Paola?

Corrido! (risos) Meu tempo é a moeda mais preciosa para mim. Sofri bastante com super demanda na época do Beauty Drops e tive que aprender a administrar meu tempo com o Studio e a internet.

Isso também é parte da minha personalidade emocional e intensa: sou muito curiosa e me aprofundo demais em todas as coisas que faço. Tudo que aprendo, complemento no meu trabalho também. Acredito que é justamente essa mistura louca de conhecimento e experiência que valoriza meu trabalho para as pessoas, sabe?

Meu studio é na minha casa e tudo que faz parte dele eu mesma tenho que cuidar (além do conteúdo do Truques de Maquiagem). Amo demais o que faço e acabo trabalhando meio que 24 horas do meu dia sem perceber, aloka! Até de férias procuro intuitivamente ver beleza: conhecer novos produtos, fórmulas, tendências de cosméticos... mas eu adoro!

Qual produto de beleza você não vive sem?

Sem dúvida, um protetor solar. Se eu tiver um protetor, um corretivo e um blush já faço uma maquiagem boa. Gosto de cuidar da pele e do cabelo.

Minha relação com os produtos mudou bastante de anos para cá. Não sou apegada em marcas, mas sim nas misturas que a tecnologia de um produto por me oferecer. Gosto de produto tecnológico que, logicamente, são de preço superior que os mais simples.

Hoje em dia, invisto em produtos versáteis e que não conflitam tanto em misturá-los com outros. Compro menos coisa e misturo mais! Desconfio do marketing mais do que antes, porque passei a me interessar mais por fórmulas e elementos dos produtos.

Qual é a sua meta ou missão hoje?

Não faço metas na minha vida. Elas sempre podem frustrar e nunca acontecem

do jeito que a gente imaginou antes.

Posso dizer que procure sempre viver no presente, no hoje! Fazer o melhor de mim agora ou com o desafio que me é colocado. É essa prática diária que me transforma em algo novo ou diferente amanhã.

Acredito fielmente que ninguém tem “um topo” a chegar, saca? Porque quando a pessoa se acha no topo, ela estaciona, para no tempo e envelhece suas idéias. Acaba ficando ultrapassado.

Tudo que vivi e todas as artes que pratiquei carrego comigo em qualquer coisa. Pessoas e experiências me transformam no que sou e isso é uma gratidão. Como sempre falo, sou partículas das pessoas que estão na minha vida, as que passaram e os leitores amados.

Atualmente nem eu mesma me defino porque tenho a sensação de quem se define se limita, sabe? E me limitar é algo que não faz parte de mim porque amo viver com beleza e quero ir até o fim com ela.

Qual o principal conselho para quem quer trabalhar no ramo?

Menos ego e mais ação! Corra atrás de conhecimento, estude e pratique. Ser curioso e equilibrado faz um profissional mestre. Ter empatia e se colocar no lugar da cliente: é só assim que um profissional dá à ela (ou ele) um resultado absolutamente feliz!

O profissional que cresce é aquele que entrega um estilo de vida mais adequado para a pessoa e se não consegue entregar, pergunte primeiro: ouça as vontades, as críticas com mais atenção e amor.



Um erro comum de iniciantes é que eles querem colocar os conceitos externos de tendências, look muito conceituais, ousados sem que a pessoa queira isso efetivamente, sabe? Se é só as pontinhas que ela quer, faça. Se acha que deve tirar mais, converse antes e dê argumentos. É simples, divertido e calmo de fazer!

Desconfie bem mais do glamour e coloque mais energia em você: é o batente da barriga encostada em bancada que vai ajudar no final de tudo! Para crescer como profissional, ser diferenciado como pessoa.

Isso é valor e te destacará no mercado. Irá espalhar mais autoestima para as pessoas ao seu redor e essa energia não tem preço ao receber. É BOM DE-MAIS! Sentirá sucesso brotar naturalmente em cada nova pincelada que der!



**ACOMPANHE A PAOLA NA INTERNET!
WWW. TRUQUESDEMAQUIAGEM.COM
FACEBOOK /STUDIOPAOLAGAVAZZI
INSTAGRAM @TRUQUESDEMAQUIAGEM**

SUA CASA MERECE UM PERFUME!



WWW.REALINDO.COM.BR

Red Power

Clássico, intenso e poderoso! O batom vermelho é um item indispensável na maquiagem e no empoderamento feminino

Texto: Michelle Albuquerque

Edição: Ana Carolina M. Alves

Imagens: Reprodução

O que a rainha Elizabeth I, as artistas dos cabarés franceses, as mulheres do movimento sufragista e as divas do cinema têm em comum? O clássico, atemporal e inseparável batom vermelho! Ele afronta a sociedade e dá o que falar desde o século 16. O tabu e os ressignificados ao longo da história o transformaram em um símbolo de empoderamento feminino.

O estigma é relacionado diretamente a cor que, segundo o livro “Psicologia das Cores” da pesquisadora social Eva Heller, tem a capacidade de estimular o corpo humano e sensações, como excitação, calor e fúria, por exemplo. “A cor vermelha acima de tudo significa intensidade” explica a Profa. Dra. em Arquitetura e Design, Jacqueline de Castro. “E por ser intensa, ela é análoga a paixão e a ‘pouca vergonha’”, complementa.

As mulheres cresceram e se desenvolveram com pensamentos que vão desde “moça direita não

usa batom vermelho” até “não uso pois não gosto que evidencie o formato da minha boca”. Esse último, sendo ainda mais intenso para as mulheres negras como conta a maquiadora Daniele Da Mata: “O batom vermelho é um tabu na sociedade em geral e para as mulheres negras um pouco mais, porque ele evidencia o formato da boca e tem algumas meninas e mulheres, que não gostam do formato da boca, acham grande”.

Com tantos contras, como o batom vermelho se tornou um clássico e está mais em alta do que nunca? Justamente para bater de frente com todas essas questões. Ele não só evidencia os lábios, como também exalta o sorriso e destaca algo revolucionário para as mulheres: o local de fala (literalmente). O batom vermelho está presente na maquiagem de mulheres incríveis na história: de revolucionárias, a divas e políticas. É além da cor pintada nos lábios. É um

ato de poder e liberdade de escolha para as mulheres através da maquiagem.

#NÃO TIRA O BATOM VERMELHO

A escritora indiana Srilatha Batliwala fala sobre o empoderamento feminino em suas obras e diz que precisamos descobrir o que é ser mulher sem estar sob olhos masculinos. Sob os olhos de uma sociedade que quer julgar e proibir a mulher de usar uma cor. Se sentir livre para usar a maquiagem que te der vontade, quando e como você quiser é um primeiro passo.

A cor aparece cada vez mais forte na luta pelo direito das mulheres. No mundo, ele está presente desde o entretenimento até os cartazes de protestos. Em 2017, o vermelho também foi a cor escolhida para representar a comunicação na Women’s March. E, no mesmo ano, a série *The Handmaid’s Tale* do canal de streaming Hulu traz o vermelho como a cor da vestimenta das aias, que

que são as mulheres férteis de um futuro distópico infértil. Elas usam a cor do sangue, da vida, do desejo sexual em uma sexualidade reprimida.

No Brasil, duas mulheres munidas de uma câmera na mão e simples (mas poderosas) ideias viralizaram na internet. Clarice Falcão, diferentes mulheres e seus batons vermelhos reafirmaram a letra poderosa de “Survivor” do Destiny’s Child. E a youtuber Júlia Tolezano – a Jout Jout – abordou relacionamento abusivo justamente relatando casos em que os homens pedem que suas

companheiras tirem o vermelho dos lábios por ficarem vulgares. E isso é querer exercer poder sobre o outro. Mulheres, por favor, não tirem o batom vermelho!

CURINGA

Cada dia mais comuns nas ruas, a cor tornou-se justamente o diferencial do produto: “O vermelho virou a queridinha das meninas e mulheres. Exatamente pela intensidade da cor... ora pela luxúria, ora pelo impacto e pela força que a própria cor dita” explica Jacqueline. Um curinga na maquiagem, ele pode ser usado tanto

para o dia a dia quanto para um evento especial.

Mas, apesar de multifuncional, várias mulheres ainda não se sentem confortáveis com ele quando usam pela primeira vez. A maquiadora Daniele Da Mata fala sobre um dos motivos “ainda tem muitas meninas que não gostam do vermelho, porque talvez não acharam o tom do vermelho dela” e explica “Tudo que se aproxima ao tom da sua pele fica mais harmonioso”. Para Daniele, o batom vermelho é poder e pode ser usado em qualquer ocasião!

Com que tom eu vou?

Cada mulher tem um tipo de pele, textura e tamanho de lábios diferentes que faz com que um tipo de vermelho fique legal ou não em você. Harmonize os tons de batom com o seu tom de pele e encontre um vermelho para chamar de seu!



Pele branca - Angelina Jolie

Tons claros combinam com os tons cereja, carmim e o coral e os vermelhos com tons magentas ficam incríveis também!

Pele branca rosada - Taylor Swift

O vermelho tomate chama atenção e é harmonioso, assim como o vermelho amora e vinho se destaca e dá um ar elegante à produção.

Pele negra clara - Rihanna

O vermelho tomate e com fundo alaranjado evidencia a tonalidade da pele e se destaca!

Pele negra escura - Lupita Nyong'o

Cores mais fechadas, como um vermelho bordô e vinho, harmonizam lindamente com a pele retinta.



SEM REGRAS!

Há boatos que o universo feminino divide-se entre: as que usam batom vermelho e as que não usam. Você é livre para decidir em qual dos dois quer estar, mas o nosso conselho é que você se permita. Liberte-se de qualquer amarra da sociedade e dos preconceitos e experimente a cor.

A jornalista Larissa Cunegundes superou o bullying com o tamanho da sua boca e perdeu o receio de usar o batom que tinha

quando era mais nova. Empoderada, ela enaltece a liberdade em usar a cor: “Depois de um tempo deixei essa insegurança de lado e uso quando tenho vontade! Para usar batom vermelho não tem regras!” conclui.

Nessa questão das bocas carnudas, a maquiadora Daniele contou como incentivava suas alunas a testarem o produto: “Ele de fato dá volume. A minha tática no começo, quando abri a escola era que elas passassem

pelo menos o batom matte, que deixa a textura e o volume da maneira que é, não aumenta. A minha indicação é sempre essa!” explica.

Toda mulher fica incrível de batom vermelho! Seja discreta ou mais ousada, de pele clara ou pele escura, jovem ou madura, a cor que remete a intensidade, vai ressaltar a feminilidade e o girl power que existe em você. Encontre um batom vermelho para chamar de seu e use sem medo.

Ruby Woo, o queridinho!

Existem muitas opções de marcas, tons e acabamentos de batom vermelho no mercado, mas sempre tem um que se destaca mais. O Ruby Woo da M.A.C Cosmetics é sucesso mundial! “Ele é o batom que funciona para todos os tipos de pele, de verdade. Não é a toa que é o mais vendido no mundo. Comprovi durante anos usando em pessoas e em mim também” explica a maquiadora.

Ele é fácil de ser encontrado na internet e em algumas lojas físicas e custa em torno de R\$79,00. Daniele afirma que “é um batom muito democrático” e por isso várias marcas replicaram sua tonalidade, criando produtos semelhantes e mais acessíveis, como o nº 330 da O Boticário e o Vermelho Rubi da Yes Cosméticos;



MAC
(R\$79,00)



O Boticário
(R\$23,90)



Yes, Cosmetics
(R\$24,90)

Imagem: Reprodução

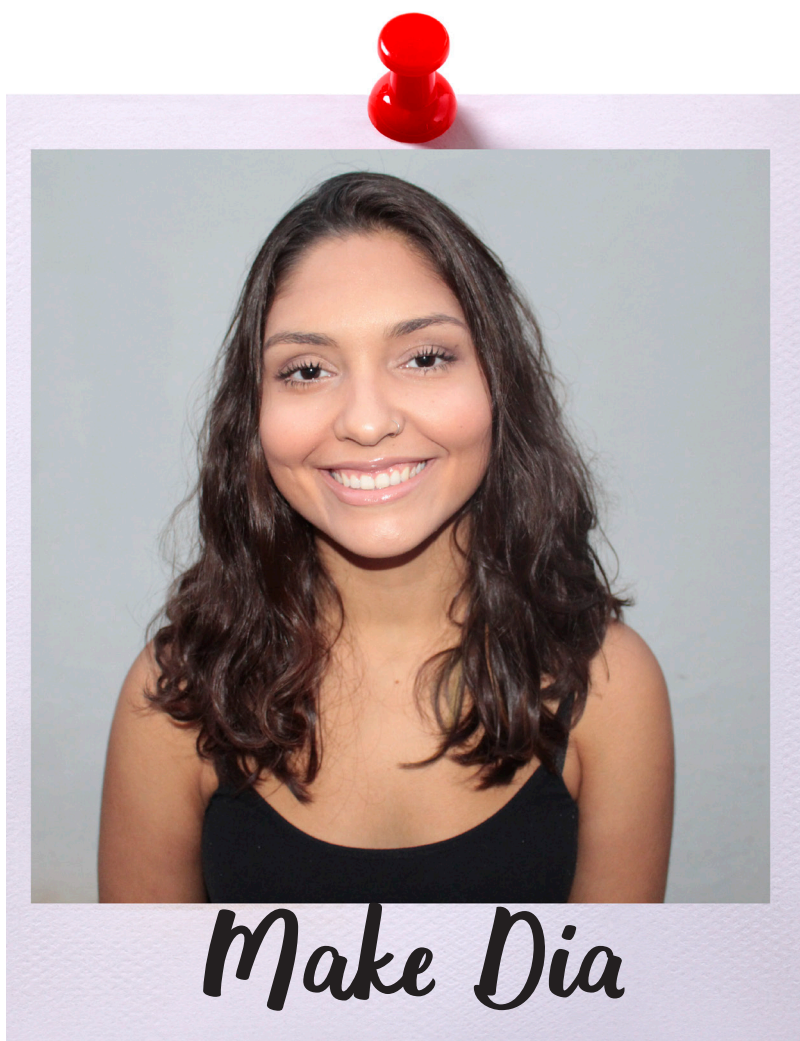
Transforme-se!

De dia ou de noite, esteja sempre pronta em poucos passos!

Texto, edição e fotos: Ana Carolina M. Alves

O dia a dia da mulher moderna costuma ser sempre cheio e com vários compromissos. Entre reuniões e encontros, muitas vezes não temos tempo de voltar para casa e precisamos ir direto do trabalho para o happy hour ou para algum jantar, mas depois de um longo dia, a maquiagem precisa de um *up*, né? E é completamente possível reaproveitar o look do dia para sair à noite, inclusive apenas dando alguns retoques. Mas para aqueles momentos em que você sente que precisa de algo mais forte ou para quando você quer dar uma mudada, te ensinamos a fazer um look mais suave para o dia e dizemos como transformá-lo em um look poderoso para depois do expediente, perfeito para qualquer noite especial.

BELA TODO DIA



Para o look do dia, ou mais suave, começamos pela preparação da pele, limpamos, hidratamos e passamos protetor solar. Então aplicamos a base no rosto todo (sem esquecer de descer um pouco para suavizar a linha do pescoço) com uma esponjinha para dar um acabamento mais natural. Em seguida usamos o corretivo na área dos olhos e finalizamos a pele com uma camada leve de pó compacto.

Com um lápis de cor mais neutra (o segredo é escolher uma cor próxima a do seu cabelo, e fugir de tons muito escuros ou muito claros), corrigimos algumas falhas da sobrancelha. Nos olhos, fizemos um esfumado de marrom claro, marcando o côncavo e usamos uma sombra mais clara para iluminar o canto interno do olho, finalizando com uma camada de máscara de cílios.

Para terminar, aplicamos um pouco de iluminador nas maçãs do rosto, com um blush mais rosado para dar aquele ar de saúde e passamos um batom cor de boca.

BELA TODA NOITE



Make Noite

Para começar, usamos um lencinho dando batidinhas para retirar a oleosidade do rosto e retocamos o pó compacto.

Pegamos a sombra mais escura do que o marrom inicial e fomos esfumando a partir da raiz dos cílios até um pouco acima do côncavo e iluminamos novamente o canto interno do olho. Fizemos um delineador gatinho para realçar o olhar e reforçamos a máscara de cílios com mais algumas camadas!

Na hora de retocar o blush, pesamos mais a mão e usamos um rosado mais forte e com brilhos. Refizemos o iluminador e também deixamos mais forte, além de passar um pouco na ponta do nariz e no cupido da boca.

E para fechar, trocamos por uma cor forte, vinho, mas que poderia ser um vermelho mais aberto, marrom ou até preto se você for mais ousada!

O que usamos?

Produtinhos práticos que usamos nas duas maquiagens e que você pode aproveitar muito!



Máscara de Cílios - Quem Disse Berenice (R\$37,90)



Iluminador Bastão - Vult (R\$24,90)



Palheta de Sombras Naked 2 - Urban Decay (R\$299,00)

LIVRE, LEVE E LINDA



Ilustração: Adriane Mascotti

A transição capilar é uma etapa de mudanças, resistência e de aprender a amar o seu cabelo natural!

Texto e Edição: Michelle Albuquerque

Crespas e cacheadas, vocês não precisam mais se esconder. O seu cabelo é lindo e está super em alta! Mais do que usá-lo de uma forma ou de outra, assumir os fios é um ato de coragem diante dos padrões de beleza.

A jornalista e cabeleireira especializada em cachos, Sabrinah Giampá, explica que a transição capilar é o período onde interrompe-se o uso de produtos químicos nos fios e inicia-se o período de espera de crescimento do cabelo natural. “Assumir meus cachos foi como fazer as pazes comigo mesma, com minha essência e personalidade” conta.

Desapegar dos alisamentos não vai ser fácil, mas a transição capilar irá trazer os fios naturais de volta. “É um processo demorado que requer muita força de vontade. Paciência e aceitação são os principais passos para que esse processo seja tranquilo” explica a também cabeleireira e designer Titta Santos.

RESISTÊNCIA!

Para Titta não há milagres para acelerar o processo e é preciso estar disposta a conhecer a real textura do ca-

belo: “Muita gente espera ter um cabelo cacheado e se assusta quando percebe que o cabelo é crespo” explica. A questão acima se intensifica ainda mais para as mulheres negras, por causa do racismo intrínseco à sociedade. “Assumir o crespo é um ato de amor próprio e resistência”, ressalta a designer.

FORÇA NA PERUCA!

O julgamento é outra questão, principalmente de amigos próximos e familiares que já internalizaram o preconceito social, explica Sabrinah. A feminilidade da mulher é atrelada geração após geração ao comprimento e ideia do “cabelo perfeito”. A jornalista resolveu libertar-se quando um dia, ao se olhar no espelho, não se reconheceu. “Consigo enxergar fora da caixa e ver que não existe apenas um tipo de beleza. Sou feliz com que eu sou e me sinto acima de tudo, livre”.



Imagem: Reprodução/Instagram



Sabrina Giampá inspira mulheres a assumirem seus cachos naturais!

#PARA LER: O LIVRO DOS CACHOS

O que está por trás da supremacia do liso? Como cuidar dos cabelos crespos e cacheados de forma eficaz e saudável? Em “O Livro dos Cachos”, a jornalista e cabeleireira, responde essas e outras perguntas de forma simples e direta. O livro reflete a sua missão de “libertar cada vez mais pessoas do padrão de beleza cruel, que faz com que mulheres prejudiquem sua saúde com químicas agressivas e repudiam a própria imagem no espelho. Por isso, sua principal meta era que ele tivesse uma linguagem simples e gostosa, conseguindo assim, dialogar com todas as classes sociais e diversas faixas etárias” explica a autora.

O LIVRO DOS CACHOS, EDITORA PARALELA
R\$31,90

#PARA APOIAR: CABELO CRESPO É CABELO BOM!

Criado pela designer, o projeto nasceu de forma natural: “surgiu ainda no curso de cabeleireiro. No último módulo de corte, anunciei que só queria modelos cacheadas e negras para corte e, de repente, muitas pessoas começaram a me procurar não só para cortar, mas também para saber quais cuidados deveriam ter com o cabelo natural” explica. A bauruense une o trabalho do “Titta Crespos e Cachos” com o projeto e realiza palestras, bate-papos e conscientização para ensinar crespas a cuidar dos cabelos usando produtos acessíveis e naturais: “Bauru foi bem receptiva quando comecei a atender e tenho trabalhado bastante” comemora.

ACESSE EM: FACEBOOK /PROJETOCABELOCRESPOECAPELOBOM
INSTAGRAM @TITTACREPOSECACHOS



Em 2017, o projeto recebeu o prêmio Luiza Mahim do Conselho Municipal da Comunidade Negra de Bauru (SP) pela contribuição com a comunidade negra da cidade.

Imagem: Reprodução/Instagram



O que a Transição Capilar mudou na sua vida?

Foto: Instagram @pdlomaisgone



PALOMA AFONSO MARTINS

Psicóloga

“Tudo! Antes da transição eu não tinha nem amor próprio. A própria transição foi uma consequência da minha terapia, que me fortaleceu para que eu pudesse olhar para mim com carinho e procurar me cuidar. Aprendi a cuidar e acho ele lindo. Recebo muitos elogios na rua, e fico bem, porque esse cabelo é meu, veio comigo, elogiam “a mim” de verdade. E não algo que eu tento esconder ou maquiar.”

AMANDA SÁVIA

Jornalista e youtuber do “Preta Sávia”

“Cara, tudo. Mudou a forma que eu via o mundo, mudou meu conceito de aceitação. Os preconceitos. A transição me trouxe autoestima mas também trouxe responsabilidades, e por isso hoje eu assumo um papel de protagonismo com relação ao empoderamento estético da mulher negra.”



Imagem: Instagram @pretasavia

Foto: Instagram @paulaborim



PAULA BORIM

Estudante de jornalismo

“Tenho notado apenas que tem muito mais a ver comigo e com minha personalidade essa textura original do cabelo. Meus fios estão infinitamente mais saudáveis. Além da questão estética, decidi iniciar a transição pois meus cabelos caíam demais e ficavam muito ralo nas pontas, pois a química era muito agressiva. Ah, poder sair do banho e não depender de horas com um secador na cabeça é ótimo!”

Qual é o maior desafio em assumir o cabelo que foge aos padrões de beleza da sociedade?

PALOMA:

“Sinceramente, eu não tenho dificuldade com meu cabelo. Tenho a pele clara, meu cabelo é de cachos bem abertos, do tipo 2c/3a e eu pinto de ruivo, com henna. Quando aprendi a cuidar do meu cabelo “crespo”, nunca ouvi nada pejorativo. Mas assim, sempre sou tratada como diferente, né? Aquela coisa da beleza exótica. Quem tem cabelo cacheado não é “normal”, ainda que achem bonito”.

AMANDA:

“Antes era encontrar produtos, mas a indústria já maximizou isso de um jeito absurdo. Meu cabelo é crespo e é menos socialmente bem visto que um cacheado. Ainda irrita não poder ir ao salão de beleza e oferecerem um alisamento ou dizerem que meu cabelo tá sem pentear. O problema principal pra mim são os pequenos preconceitos”.

PAULA:

“As dificuldades em torno da transição estão relacionadas a auto-estima e padrões impostos, mas tem algo a mais na conta. É sobre redescobrir todo um jeito de cuidar do cabelo, de prezar pela saúde dos fios e não apenas a estética deles. Envolve lembranças de como era antes da química, tantos cuidados que ninguém ensinava sobre cabelos cacheados anos atrás e que poderia ter evitado todos os alisamentos por falta de saber como cuidar dos cachos”.

Como é a sua relação com o seu cabelo atualmente?

PALOMA:

“Melhor impossível. Em dias ruins, eu sei que vou ter um cabelo lindo quando me olho no espelho, para me consolar.”

AMANDA:

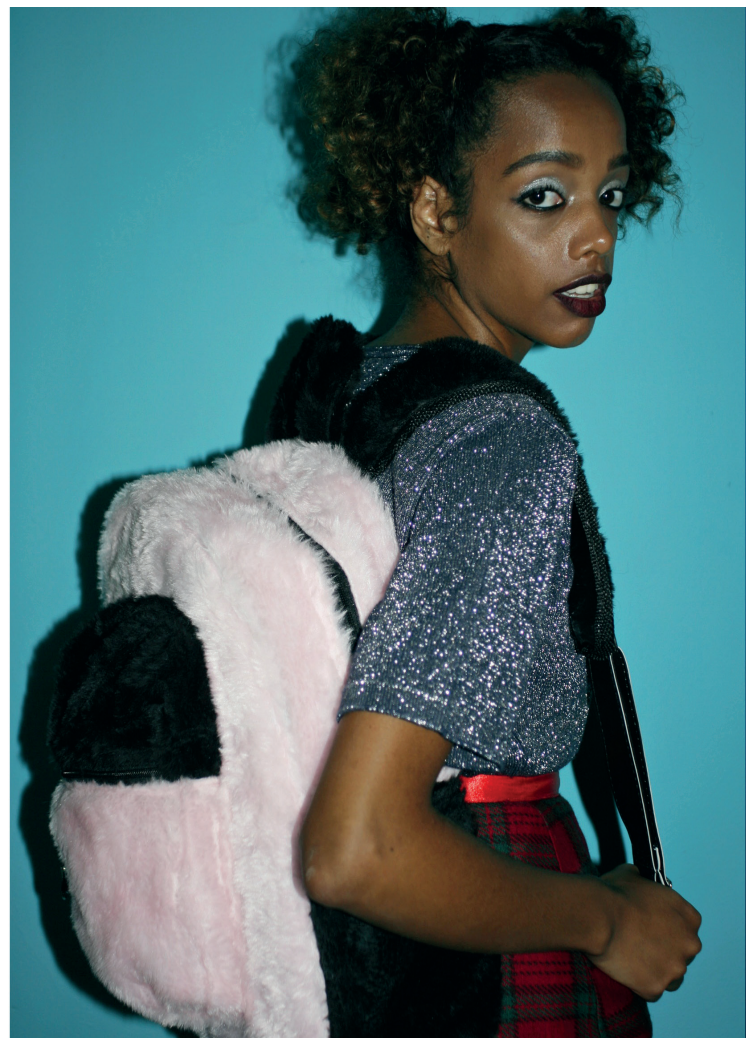
“Sou apaixonada por meu cabelo. Acho que ele se tornou um manifesto político, um afrontamento e deixá-lo lindo aos meus olhos é o que realmente importa. Meu cabelo é uma extensão de mim. Claro que tem dia que dá preguiça de cuidar, mas é normal né? A gente tem amor, mas também não é uma máquina”.

PAULA:

“Acho que ele é como sempre foi. Tem dias que está mais definido, tem dias que está mais bagunçado, mas em geral estou muito satisfeita. Principalmente por estar mantendo uma rotina saudável em relação a ele”.

DAIBAGS

NOVA
COLEÇÃO



WWW.DAIBAGS.COM

INSTAGRAM @DAIBAGS

FACEBOOK /DAIBAGS



da
mata
make
up



10 dicas de beleza



As mulheres que passaram por essa edição ensinaram truques valiosos de maquiagem e cuidados com o corpo. Fique por dentro de dicas incríveis e arrase!

Texto e edição: Michelle Albuquerque

Imagens: Pixabay e Divulgação

1

ÁGUA TERMAL

A água enriquecida por minerais, que hidrata e prepara a pele, está em alta no mundo da beleza! Para a maquiadora Daniele Da Mata, esse é o primeiro truque para começar a maquiagem: “Ela faz toda a diferença!”. Mas, existe uma saída se você não tiver o produto em casa: “Quando a pessoa não tem água termal sempre falo pra usar uma água geladinha ou uma água filtrada. Porque a pele absorve e água nunca é demais pra pele, diferente de óleo” explica.



ÁGUA TERMAL LAVANDA, 200ML
WNF
R\$28,90



PROTETOR SOLAR

2

Já diz as palavras sábias de nossas mães e avós: “Protetor solar nunca é demais!”. Ele é importantíssimo para todos os dias. Além de proteger, Da Mata dá a dica de ter um produto hidratante, que você não precisará usar dois produtos e “que esse protetor solar seja muito sequinho, que tenha um toque aveludado e te ajude já na função do primer” comenta. Já pensou em unir todas essas funções? Se jogue!

3

PÓ TRANSLÚCIDO

Ele é mais solto e fininho e, por não precisar de óleo, mais sustentável que o pó compacto. Inclusive absorve o excesso de óleo da pele, proporcionando um acabamento natural. Para a pele negra, a maquiadora Da Mata indica um pó “que não seja branco, indo uma coisinha pro amarelo ou pro laranja ou bem próximo do tom da sua pele, mas que seja solto” finaliza.



PÓ TRANSLÚCIDO HD, 9G
VULT
R\$27,90

4 SOMBRA MARROM

“Nenhuma mulher é obrigada a saber fazer uma super maquiagem, mas acho importante ela saber fazer o básico!” são as palavras da maquiadora Ju Mello. Logo, ter um item multifuncional na bolsa é essencial. E a sombra marrom pode ser a base de qualquer make que você vá fazer: “Ela pode ser a salvadora. Pode ser só uma sombra marrom, ajudar com o contorno, enfim. Mas, tem que ser muito quente, ter um fundo mais pro quente do que pro frio” explica.



SOMBRA DUO, 1,5G
QUEM DISSE, BERENICE?
R\$35,90



MÁSCARA DE CÍLIOS POTENTE

Quer dar um up no olhar? Aposte em uma máscara de cílios poderosa! Com algumas camadas de máscara, o efeito boneca transforma a sua maquiagem “A dica é ter uma máscara de cílios muito potente ao ponto de criar um aspecto de cílios postiços. Esse truque é ideal quando você vai pra festa e você não tem cílios, então, às vezes só a máscara já faz todo o trabalho!” arremata a maquiadora Da Mata.

5

6 BATOM PRETO

Quer ousar? Nós temos a solução! A maquiadora Daniele ensina uma dica que faz parte do seu dia a dia, mas é incrível pra todos os momentos: “Acho que batom preto é imponente, é fashion, é maravilhoso e fica incrível em mulheres negras e de qualquer tipo de pele. Dá pra usar no dia a dia com uma maquiagem leve ou pesada, tanto faz. E a noite ele dá um impacto muito bonito também!”.



PRIMER FACIL HD, 30G
DAILUS
R\$12,90

Ele fecha poros, diminui linhas de expressão e realmente faz muita diferença na hora de maquiar. Já a influencer Lari Cunegundes deu a dica de um primer que ela está viciada e recomenda: “não vivo sem mais sem o *Prime Water* da *Smashbox* (R\$179,00) ele é perfeito! O que esse primer faz? É um primer em spray que fixa a maquiagem depois de pronta. Você pode suar, correr fazer o que você quiser, que a sua pele fica intacta!” explica.

PRIMER

7

8

SÉRUM FACIAL

Ele é uma espécie de soro que apresenta funções de hidratação, revitalização e suaviza os sinais de envelhecimento. Para quem tem pele oleosa, o sérum é um ótimo para manter a pele saudável, como explica a influencer Lari Cunegundes: “não fico sem, ele substitui o creme de hidratar. A minha pele é mista, ou seja, metade é seca e a outra parte oleosa. Então, para ter um equilíbrio, eu uso sérum!”.



SÉRUM FACIAL MARIA DA SELVA, 30G
CATIVA NATUREZA
R\$46,40



DELINEADO GATINHO

A dica para quem está começando da maquiadora Ju Mello é não perder a oportunidade de se maquiar. Se tiver um jantar, mesmo que seja simples, faça a pele, um esfumadinho no olho e um delineado fininho. Tente, você não vai se arrepender! “Tente fazer o traçado com o lápis mesmo para ir pegando firmeza, para ir pegando mais experiência.” A influencer Lari Cunegundes não vive sem o clássico delineado gatinho.

9

10

HIDRATAÇÃO NAS MADEIXAS!

Para ter cabelos sedosos e brilhosos não existe segredo: hidratação, neles! Para manter os cabelos fortes e saudáveis, a influencer Lari hidrata o cabelo todas as vezes que lava. Antes de aplicar o produto, é necessário lavar bem o cabelo com água em temperatura morna para a fria e após enxaguar, aplicar a máscara do meio para as pontas. Aí é só deixar agir de 5 a 10 minutos e arrasar com cabelos poderosos!



CREME DE HIDRATAÇÃO
ÓLEO DE COCO, 400G
NOVEX
R\$10,90

TOP #5: para assistir e se libertar!

As descobertas sobre si mesma, seu corpo e sua força estão em alta no entretenimento. Pega a pipoca e dá play!

Texto e edição: Michelle Albuquerque

Imagens: Divulgação

INSECURE

A série cômica da *HBO* traz as aventuras da vida pessoal e profissional das amigas Issa (Issa Rae) e Molly (Yvonne Orji). No seu dia a dia, acompanhamos como elas lidam com o racismo cotidiano e dificuldades das mulheres negras. A série tem duas temporadas e está disponível na *HBO Go*.



EMBRACE

A australiana Taryn Brumfitt é a criadora do projeto *Body Image Movement* e do documentário *Embrace*. Disponível no serviço de streaming *Netflix*, o filme fala sobre um grande problema das mulheres no mundo todo: o ódio ao corpo. É uma lição sobre aceitação do corpo!



O MÍNIMO PARA VIVER

O filme conta a trajetória da Elle (Lily Collins) lidando com a anorexia, problema que atinge muitas pessoas no mundo todo. Ela é desafiada por um médico pouco convencional a enfrentar a sua doença de frente e ver a vida de uma nova perspectiva.



REQUISITOS PARA SER UMA PESSOA NORMAL

“Que tipo de pessoa você é?”. No auge dos 30 anos, Maria de las Montañas (Leticia Dolera) não consegue responder essa pergunta. É a partir dessa questão, que o filme espanhol apresenta a jornada de Maria em busca de preencher os requisitos do que é ser uma pessoa normal.



GRACE E FRANKIE

A comportada Gracie (Jane Fonda) e a excêntrica Frankie (Lily Tomlin) tornam-se amigas quando seus maridos pedem o divórcio - para se casar um com outro. A série mostra que envelhecer tem muitas surpresas e aprendizados. A série tem 4 temporadas e está disponível na *Netflix*.



ÚNICA

POR TAINÁ GOULART

www.tainagoulart.com
@tainagoulart

O AMOR PRÓPRIO É AGORA!

Mas com muita calma nessa hora. Estar de frente para o espelho é um desafio em 2018, mesmo com tantas campanhas de amor próprio rolando em todos os lugares. Sabe por quê é um desafio? Simplesmente porque não chegou nas camadas mais profundas da sua pele. E se amar só vai entrar mesmo é com a tal da calma.

Eu, Tainá Goulart, sei bem disso, afinal, são anos de experimentações, punições, lágrimas e outras cositas más. Gorda, girafa, diferentona (quando ainda não era legal!), esquisita, flácida... foram só alguns dos depreciativos que usei e ouvi. Porém, acho que me olhar no espelho e tirar essas palavras todas de mim foi o que mais doeu e, claro, me transformou. Vai ter aquele dia que você não quer sair de casa, por uma espinha, uns quilos a mais, mas é com calma que se cura e se transforma.

A beleza de cada um está nos detalhes únicos, ou seja, na cor do cabelo, na textura da pele, no tamanho do pé, sem contar o fator personalidade.

Por isso, eu detesto quando alguém vira pra mim e diz que é preciso se aceitar. ERRADO, pois a gente só aceita algo que não quer, que não gosta ou que está em dúvida. A gente precisa se amar mesmo, na cara e na coragem!

Amar cada detalhe nosso e, por amar de verdade, melhorar ele também. É que nem quando a galera cai mantando ao ouvir que uma mulher gorda quer emagrecer. Novamente, ela não precisa se aceitar, porém, se amar e fazer o que bem entender com o corpo. Se quiser ficar mais magra, legal! Se não, legal também!

Aos poucos, sim, beeeem aos poucos, a gente vai

aprendendo a se amar, a se entender e a fazer com que nossos medos, ansiedades acabem se equilibrando. Não acreditem nessa balela de que é possível se livrar da ansiedade. Precisamos ser como aquele brinquedo inflável chamado de 'João Bobo': quando batem, a gente escapa e levanta de novo. É assim quando engordarmos, emagrecermos, quando nascer uma espinha gigantesca, quando olharmos para as capas de revistas e ainda ver imagens surreais sobre nós.... É assim sempre! O truque é olhar de verdade para a imagem que aparece do outro lado e ver o quão única ela é. SIM, ÚNICA!



Imagem: mvdadesignfotografia

MI HA

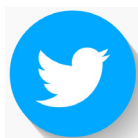
ACOMPANHE A MIHA NAS REDES SOCIAIS

TWITTER: @REVISTAMIHA

INSTAGRAM: REVISTAMIHA

FACEBOOK: REVISTA MIHA

CONTATO: REVISTAMIHA@GMAIL.COM



A close-up portrait of a young woman with long, dark, wavy hair. She has a silver nose ring in her left nostril and is looking slightly to the right. The background is a plain, light-colored wall. In the top right corner, the text "MI HA" is displayed in a bold, black, sans-serif font, enclosed within a thin black rectangular border.

**MI
HA**