

DS

ARTIGO

ÁGUA: O ELIXIR DA SAÚDE E DA BELEZA

Se você deseja cabelos mais brilhantes, pele mais jovem, um corpo mais saudável (ou todos os três!), tenho algo importante para lhe dizer: água pura e límpida é o melhor elixir de beleza do mundo. E não estou falando apenas da sua ingestão, que é imprescindível para o nosso organismo, mas – sim – do seu uso em benefício do nosso corpo como um todo.

Para começar, todos nós estamos cientes (ou deveríamos estar cientes) da importância de beber água suficiente para nossa saúde geral, não apenas para ajudar a manter as funções corporais – o que inclui a regulação da nossa temperatura e auxílio na digestão. Você sabia, por exemplo, que o nosso cérebro é composto por cerca de 75% de água? Sendo assim, beber esse líquido é vital para o funcionamento saudável do órgão e para uma boa saúde física e mental.

Neste sentido, outro ponto relevante é que a desidratação pode afetar o desempenho cognitivo e as funções motoras. Em outras palavras, a desidratação pode causar fadiga e perturbar nosso humor, memória de curto e longo prazo e capacidade de atenção. Portanto, manter-se hidratado, bebendo cerca de 2 litros todos os dias, pode contribuir para melhorar o humor.

A propósito, se estiver muito desidratado, isso vai se manifestar na sua pele, tornando-a seca, rígida e escamosa. Quando a pele está desidratada, falta elasticidade e linhas finas, as olheiras – por vezes – aparecem mais pronunciadas e a pele tende a parecer plana,

Que tal neste Dia Mundial da Água (22 de março) você trocar o botão soneca no seu celular por alarmes sinalizando “beba água”

com um aspecto achatado. Tanto que o termo “pele brilhante” existe pelo fato de que a pele hidratada reflete melhor a luz. Ou seja, ela apresenta brilho e parece mais rechonchuda.

Algo similar ocorre com os cabelos em relação ao brilho. Já ouviu dizer que enxaguar os fios com água fria deixa eles mais brilhantes? Sim, é verdade. A temperatura fria contrai a camada da cutícula do cabelo, de forma que ela fica mais lisa, tornando os fios mais suaves e reflexivos. Aliás, a água do chuveiro deixa os cabelos mais gerenciáveis porque há poucos sais minerais nela (moléculas incômodas que podem tornar os fios ásperos e com tendência a emaranhar).

Você provavelmente sabe por experiência própria que água com cloro ou salgada pode transformar o cabelo saudável em uma grande bagunça. O que talvez não saiba é que a correção pode ser mais fácil do que pensa. Basta enxaguar o cabelo no chuveiro ou com uma mangueira antes de nadar. Assim, os fios vão absorver sua porção de água limpa e não serão capazes de absorver tanta água prejudicial. Após o mergulho, borrife o cabelo com um spray especial para proteção extra do sol.

Para além disso, vale destacar que a água é cerca de 12 vezes mais resistente do que o ar, por isso é preciso mais esforço para se mover enquanto está submerso. Isso significa que os exercícios que você faz em uma piscina são esculptores musculares extremamente eficazes. Aliás, beber muita água pode até ajudar a perder peso, pois contribui para aumentar a saciedade e impulsionar sua taxa metabólica.

Embora beber água não seja uma solução mágica, que tal neste Dia Mundial da Água (22 de março) você trocar o botão soneca no seu celular por alarmes sinalizando “beba água”?

Karin Krause Boneti
é médica dermatologista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e diretora clínica da Frémessant

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões
78300-000 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra®

O DIA-ADIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

 www.facebook.com/jornalds

 @diariodaserra

EM ABRIL

Encontro Negros de Alma Preta reconhecerá personalidades do município



Bate papo será dia 17 de abril

Intuito é estimular uma reflexão da importância do negro

FABÍOLA TORMES / Redação DS

Com objetivo de valorizar as trajetórias de pessoas negras no município de Tangará da Serra, promovendo o reconhecimento das produções intelectuais, científicas, políticas, sociais e culturais realizadas pelos negros no município, a fim de impulsionar o desenvolvimento de ações afirmativas, que acontecerá em abril o Projeto Encontro Negros de Alma Preta.

De acordo com a produtora cultural, professora e artista, Mary Costa, o evento acontecerá em abril, de diferentes formas, entre elas um bate papo 'Entre pretos e pretas' no dia 17, pelo Instagram da

mediadora Mary Costa, com a participação de seis palestrantes, com objetivo de discutir e debater a posição do negro na sociedade. “A ideia é realizar um encontro para que a gente possa criar um espaço para conhecer, dialogar, interagir e conectar com as experiências, ações e saberes dos negros que constituem a população tangaraense”, adianta.

“O intuito é estimular uma reflexão da igualdade racial e a importância do negro para a construção da história de Tangará da Serra”. Dentro da live serão ainda realizadas algumas apresentações culturais, voltadas à temática afro-brasileira.

Dentro da programação também serão realizadas oficinas, como de penteado e maquiagem voltados à pele negra; amarrações de turbantes; de trança para todos os tipos de cabelos; e empreendedoris-

mo e moda.

Junto a essa discussão, o projeto irá ainda reconhecer personalidades negras, através da entrega de prêmios. “A ideia é fazer uma homenagem, reconhecimento a personalidades tangaraenses que realmente fazem a diferença na comunidade (...) seja no esporte, na religião, em ajudar a comunidade”.

Serão reconhecidas 10 personalidades, subdivididas nas categorias: Mulher Empoderada, Protagonismo Juvenil, Cidadã e Cidadão Criativo – (artístico-cultural - na dança, teatro, música, literatura, multiculturalidade, manifestações culturais, religiosidade, educação, ação comunitária e afins).

Essas personalidades serão indicadas via formulário, pela própria comunidade. Uma comissão selecionará essas personalidades negras para receber a visita do grupo e o prêmio.



Nota Pública

Em respeito aos alunos, professores e clientes, os Franqueadores da marca CCAA no Brasil vêm, por meio deste comunicado, informá-los do encerramento das atividades da unidade franqueada CCAA Tangará da Serra, situada na Av. Presidente Tancredo de A. Neves, 337, Letra W, Centro, Tangará da Serra, MT.

O CCAA atua através do sistema de franquia, com cerca de 800 unidades em operação em todo o Brasil. Há mais de 50 anos, promovemos o ensino de idiomas e somos reconhecidos pela excelência no atendimento e na metodologia que nossas escolas têm como missão oferecer.

A unidade franqueada CCAA Tangará da Serra (W. F. O. BEZERRA EIRELI - ME.), que detinha a concessão para uso da marca CCAA, por motivos administrativos e contratuais, encerrou a prestação de serviços no referido endereço, em janeiro de 2021.

Aos alunos que desejarem dar continuidade à aprendizagem de idiomas com a metodologia desenvolvida pelo CCAA, informamos que a unidade franqueada CCAA Campo Novo do Parecis, situada na Av. Brasil, 1124, NE, SALA 02, Centro, Campo Novo do Parecis, MT, telefone (65) 3382-7183, encontra-se disponível para atendê-los.

Permanecemos à disposição para quaisquer esclarecimentos através do SAC, pelo e-mail sac@grupoccaa.com.br ou pelo telefone (21) 3982-5001.