



Cláudia Priebe  
claudia.priebe@gazetadosul.com.br

**Em número cada vez mais crescente, as mulheres jovens têm assumido, seguras de si, os cabelos grisalhos. Especialmente durante a pandemia de Covid-19, que inviabilizou a ida aos salões de beleza para colorir os fios, muitas optaram por deixar à mostra suas madeixas naturalmente brancas em vez de fazer, por conta própria, a coloração. O assunto ganhou notoriedade quando algumas famosas, como Glória Pires, Preta Gil e Samara Felippo, abandonaram as tinturas e apareceram com seus cabelos brancos.**

**Apesar das críticas sofridas na internet, por conta dos padrões de beleza impostos às mulheres e que parecem não considerar o processo de envelhecimento como algo natural (para o público feminino), elas têm incentivado muitas outras a fazer o mesmo. Afinal, o que deveria ser considerado como bonito e corriqueiro ainda parece valer apenas para os homens. Eles, aliás, quando aparecem com os cabelos "prateados" são comumente tachados de charmosos. E por que não estender esses mesmos elogios às mulheres, como parte da sua beleza e sensualidade?**

Rafaelly Machado



Eva Conceição, aos 67 anos, orgulhosa de poder exibir seus cabelos naturalmente brancos e feliz por poder inspirar outras mulheres

## “Esse é o meu cabelo”

**A**lém de romper com a pressão de estar bem apresentável, enfrentada durante boa parte da sua vida profissional, Eva Conceição da Silveira Santos, hoje com 67 anos, valorizou a própria identidade ao assumir seus fios brancos. Também ganhou mais tranquilidade, confiança e autoestima. E isso ela deixa transparecer em poucos minutos de conversa. Aposentada desde 2019, conta que sempre trabalhou no comércio e foi alvo de muitos olhares “atentos” sobre sua imagem. Esses mesmos olhares soavam quase como uma exigência para que estivesse sempre impecável e, obviamente, com os cabelos coloridos e alinhados.

Natural de Encruzilhada do Sul, mas morando há 37 anos em Santa Cruz, hoje se mostra cheia de disposição e não gosta, nem de longe, de ouvir a expressão

“terceira idade”. Justamente por manter o espírito jovem e ativo, Eva garante que diariamente reafirma estar segura de si com o novo visual e que já foi alvo de inúmeros elogios. “Já me pararam na rua para dizer que o meu cabelo é lindo e também queriam ter a coragem de fazer a transição.”

O impulso para assumir o seu cabelo ao natural veio também durante a pandemia de Covid. “Eu não gostava de pintar o cabelo em casa. Aí veio a pandemia e a dificuldade de sair por causa do isolamento, e decidi, de vez, deixar os brancos à mostra”, acrescentou.

Para dar conta desse período de transição, Eva disse que foi preciso paciência. “É um processo demorado e exige determinação para não desistir. Eu mantinha os cabelos mais tempo amarrados, usava boné e depois fui optando pelos cortes curtos”, relatou, garantindo que todo o es-

forço valeu a pena. “Hoje, o meu cabelo não dá trabalho nenhum e me sinto feliz com ele assim. Me deixa realizada”, garantiu.

Eva considera que a “beleza natural é muito mais bonita”, justamente por não ser “forçada”, e revela que não costuma estar maquiada. “Só uso batom vermelho e lápis nos olhos. Eu coloco batom logo que acordo e quando não uso, parece que tem algo faltando em mim”, brinca, ao evidenciar que esse é um hábito do qual não abre mão. “Sempre fui vaidosa. Não ligo para os comentários sobre idade e nem para o preconceito.”

Para quem ainda não se encorajou a abandonar as colorações e ultrapassar essa fase de transição, Eva reforça que “valorizar a própria identidade dá a sensação de liberdade”. “As pessoas deveriam acreditar mais em si e assumir dizendo: ‘sim, esse é o meu cabelo’”, assegura.

### • TRATAR OS BRANCOS

O cabeleireiro e terapeuta capilar Marcel Trevisan, da Iria Cabeleireiros, observa que o embranquecimento dos cabelos é um processo de oxidação que inibe a produção da melanina no fio. Por causa disso, além da perda da pigmentação, os fios ficam mais rígidos e exigem cuidados extras. Como exemplo, ele cita a necessidade de tratamentos nutritivos com maior regularidade, para deixar os cabelos macios, e o uso de óleos, ideais para também dar movimento aos fios.

Outra indicação são os cortes mais curtos. “Fazer cortes regulares para que o cabelo não fique com aspecto de mal cuidado é outra dica importante. Também costumamos indicar, para quando os fios estiverem amarelados, o uso de shampoos e condicionadores matizadores. Esses produtos deixam o cabelo com aspecto mais branco, saudável e limpo e com tom final acinzentado.”

Sobre o processo de transição, Marcel diz que é lento e com resultados em longo prazo. “Muitas pessoas têm dificuldade de esperar porque querem ver o resultado de imediato e aí acabam voltando a fazer as colorações.” Para facilitar essa fase de transição, ele recomenda puxar mechas inversas para ajudar a dar um aspecto mais natural. E sugere, no processo de visagismo, o uso de maquiagem mais marcante ou um batom de cor de maior realce para que a ausência de cor do cabelo não se estenda em relação ao rosto.

## APOSTE NOS MODELOS LISOS TANTO QUANTO NOS ARROJADOS BICOLORS



VENHA CONFERIR  
OUTROS LINDOS  
MODELOS EM  
NOSSA LOJA!

Marlene Calçados

# Mamães ativas: **exercício** é essencial na gestação



**Aline Silva**  
aline@rdgazeta.com.br

**Q**ue o exercício físico faz bem para a saúde não é nenhuma novidade. Dados, pesquisas e opiniões sobre esse assunto surgem todos os dias. Mas, e na gestação? É possível se exercitar como antes? Grávida pode fazer exercícios? A primeira resposta é sim, pode! Porém, ter uma orientação médica é indispensável.

Isto é, toda e qualquer futura mamãe disposta a praticar exercícios – adaptados a cada etapa da gestação – pode incluir a atividade física na rotina. Conforme a profissional em Educação Física e proprietária da SFit – Saúde & Fitness, Renata Caure Maracci, mãe do Miguel, de 2 anos, tratando-se de uma gestação saudável, não só pode, como deve.

Entre os benefícios da prática de exercícios físicos durante a gestação estão a prevenção de diabetes gestacional, controle do peso, melhora da circulação sanguínea, fortalecimento muscular, redução dos níveis de ansiedade e estresse, além de uma recuperação mais rápida no pós-parto, indepen-



Fotos: Raíffelly Machado

dentemente do modo escolhido.

No entanto, nem todos os profissionais trabalham com gestantes. “Qualquer gestante, seja ativa ou não, precisa ser acompanhada por um profissional de educação física capacitado e com o seu registro profissional em dia. É ele que vai estar apto a orientar qual a melhor modalidade de exercício e intensidade que essa gestante pode realizar.”

O despertar da prática direcionada para esse grupo surgiu durante a própria gestação, explica Renata. Segundo ela, havia uma carência de informações para as gestantes. “Muito se fala sobre a importância do exercício físico, mas pouco se fala do que está ao alcance dos educadores físicos para tornar esse momento do gestar mais seguro e mais especial para as futuras mamães.”

Foi pensando nisso que ela criou o projeto “Gestantes em Movimento”, voltado exclusivamente para o público feminino, com o objetivo de promover a saúde física e emocional das gestantes, mulheres em todas as fases da maternidade e também as que pretendem engravidar. O projeto ocorre durante o ano todo, e todas as gestantes que fazem contato com a SFit são orientadas de forma individualizada e personalizada, de acordo

## PLAYLIST DO MÊS



Abra o app do Spotify, leia o código e acesse uma playlist para ouvir na academia!

## • CONHEÇA

O projeto “Gestantes em Movimento” conta com um evento anual. A segunda edição ocorre neste sábado, às 14h30, na academia SFit – Saúde & Fitness, e é aberta ao público. A ação vai contar com a palestra “Maternidade com leveza e conexão”, com a educadora parental e psicopedagoga Andrenise Schaeffer, e um bate-papo com a enfermeira obstetra Alessandra Bergamo sobre puerpério e amamentação.

Alessandra Bergamo, grávida do segundo filho, não abre mão da atividade física

com sua necessidade. São reforçados os cuidados físicos e mentais com a mãe, o que futuramente vai refletir na saúde do bebê.

“O objetivo é que as mulheres se sintam seguras em todas as fases da gestação. Além do atendimento personalizado e individualizado, uma equipe multidisciplinar integra o projeto”, salienta Renata.

A enfermeira Alessandra Bergamo, de 34 anos, mãe do Pietro, 3 anos, e grávida de 31 semanas da Joana, é adepta dos exercícios na gestação. Antes mesmo de engravidar do primeiro filho, ela já praticava atividades físicas, seguiu na primeira gravidez e agora manteve o hábito. “Confesso que nesta estou mais cansada,

## CUIDADOS

- Mantenha o acompanhamento pré-natal em dia
- Faça refeições leves antes da prática
- Beba líquidos para manter a hidratação
- Evite atividade de risco e de impacto



mas muito em função da demanda com o primeiro ainda, com menos tempo disponível, mas sigo praticando.” Alessandra esclarece que tinha um risco aumentado de diabetes gestacional, pois apresentou a doença na primeira, então o médico logo recomendou a prática de exercícios. Entre as preferências pessoais, Alessandra cita pilates e exercícios funcionais. Com o bebê já nascido, é importante que a mãe consiga restabelecer a rotina de treinos. Renata ressalta que o retorno deve ser orientado pelo médico. Com a liberação e adaptação à nova vida, as mamães podem realizar os exercícios sem medo.

## EXPEDIENTE

Edição: Heloisa Corrêa heloisa@gaz.com.br 3715 7984

Diagramação: Derli Antônio Gonçalves

Arte-final: Rosani Moller Klunk

**IRLA**  
cabeleireira

sonho + amor e família + transformação

Rua Ernesto Alves, 400 - Santa Cruz do Sul 51 99895-1828

**Termas ROMANAS**

GRUPO EXCLUSIVO DO JEFF VIAGENS

Do Jeff Viagens O destino certo é aqui!

**Investimento**  
R\$ 499,00 À VISTA  
OU 1+3X  
R\$ 135,00 NO CARTÃO  
Valor por pessoa em quarto duplo

**22/6/24 a 23/6/24**

- ✓ 2 DIAS DE INGRESSO AO PARQUE TERMAS ROMANAS
- ✓ 1 NOITE DE HOSPEDAGEM RESORT TERMAS ROMANAS
- ✓ 1 CAFÉ DA MANHÃ, 1 ALMOÇO E 1 JANTAR (SEM BEBIDAS)
- ✓ TRANSPORTE DE IDA E VOLTA COM SAÍDAS DE CACHOEIRA DO SUL E SANTA CRUZ DO SUL

@DOJEFFVIAGENS  
51 99267-5898  
DOJEFFVIAGENS.COM.BR

RUA 28 DE SETEMBRO, 319 - CENTRO SANTA CRUZ DO SUL

\*Preço sujeito a alteração sem aviso prévio, confirmado somente após o pagamento.

# Beta Simon: um reencontro através das artes



Carina Weber  
carina@gaz.com.br

**R**oberta Simon, a Beta Simon, sempre soube que a comunicação a partir das artes era o seu caminho. Apesar de não ter sonhado em ser artista, sempre fez e estudou artes, aliando à carreira acadêmica de 13 anos de pesquisas e estudos na área da Comunicação. E foi nas antigas máquinas de escrever, ainda na infância, que Beta Simon começou a brincar com as palavras, transformando-as e dando vida a elas através de poesias. A “Beta, poeta”, brinca Roberta com o trocadilho, nasceu em Santa Cruz do Sul.

Na escola, a aluna “falante e participativa” estava presente em todas as atividades extracurriculares oferecidas pelo Colégio

Mauá, onde estudou. Nos esportes, chegou a sonhar em ser jogadora de vôlei. Já nas artes se somam muitas experiências. O primeiro contato com o teatro veio na 4ª série, com 9 anos, e perdeu até o final do Ensino Médio. Mas, muito mais cedo, a dança já havia feito parte da vida dela. Com apenas 2 anos e 6 meses, ensaiava os primeiros passos no ballet. Com 6 anos, antes mesmo de ser alfabetizada, já lia partituras em aulas de piano e de violão.

Beta escreve poesias e ainda trabalha com música, dança e teatro. Filha de um empresário e de uma professora, Beta sempre foi incentivada pelos pais. Com 43 anos, e após muitas andanças por lugares diferentes, ela escolheu Capão da Canoa como sua morada, em 2017.

## O despertar para as terapias

No decorrer do doutorado, Beta desenvolveu burnout. Ela buscou o isolamento social e, por isso, foi morar em Capão da Canoa. “Foi quando toda essa transformação começou.” O período marca o retorno à poesia e à música e a chegada das terapias. “As terapias que escolhi para atuar – Constelação Familiar, Reiki, Meditação e Terapia Sistêmica – são o exercício do não pensar. E aí, a poesia vem.”

Assim, ela passou a se dedicar ao trabalho com “a arte e a terapia como conexão para uma vida melhor”. Beta se aperfeiçoou nas terapias através de cursos. Ela considera ter se reconectado com a arte de escrever poesias em 2022. No ano passado, lançou o primeiro livro, intitulado *Conexão com a vida: sessão poética*, com poesias e canções.

Sobre os temas dos poemas e as inspirações, Beta acredita que a linha do existencialismo e de conexão com a natureza se mantém desde as primeiras escritas, lá da infância. Da mesma forma, o questionamento e a inquietação de se conectar com a vida também estão intrínsecos.

“Esse exercício, de se conectar, a poesia, as artes e as terapias nos trazem. Uma poesia sem regras, sem normas pré-estabelecidas, culturais, sociais ou normativas, essa é minha ban-

deira. Não precisamos entender a poesia.”

Ainda no ano passado, Beta lançou a sua primeira música, *Mutum*, fruto de uma parceria com o irmão Marcus, também artista. A canção está disponível nas principais plataformas digitais. “Um marco nas nossas vidas profissionais enquanto artistas.” *Mutum* é uma homenagem ao nascimento do sobrinho, filho do irmão mais velho de Beta e Marcus. O clipe foi gravado em Paraty, no Rio de Janeiro. “O que podemos dizer para uma criança que acaba de nascer? Voa! Seja livre para voar”, reflete acerca dos versos que embalam o single.

Ela e Marcus também desenvolvem uma vivência de arte e terapia, com meditação e terapia do som, chamada “Ser e som”. Além disso, as poesias e canções a levaram a dezenas de participações em saraus culturais.

E tem novidade vindo aí. Beta lançará uma segunda obra, intitulada *Arte de viver*. Na música também tem spoiler. *Reverberações* deve chegar às plataformas digitais em breve. A poesia que dá vida à canção foi enviada ao músico Peter Mesquita, que a musicou. Outros artistas, depois de conhecerem *Mutum*, também convidaram Beta para fazer letras para suas canções.

## • OS CAMINHOS PELA COMUNICAÇÃO

Assim como as palavras, Beta sempre esteve em movimento e em evolução contínua. Na bagagem das muitas experiências acadêmicas na área da Comunicação, ela atuou como aluna, pesquisadora e professora em várias universidades. Formada em Relações Públicas pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), trabalhou em São Paulo, onde também fez especialização na USP.

De São Paulo, rumou para Brasília para cursar Mestrado na Universidade de Brasília (UnB). Depois disso, morou por quase três anos no Senegal, no Oeste Africano, onde trabalhou, justamente, com a dobradinha “comunicação e artes”.

De 2015 a 2019 se dedicou ao doutorado em Comunicação na PUCRS com viés antropológico, filosófico e artístico, estudos que se somaram aos seis anos de pesquisas em Antropologia na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). E foi durante o doutorado que os caminhos de sua vida rumaram para outras direções.



ONDE ENCONTRAR A BETA:

- Instagram: @betasimon
- YouTube: @betasimon\_

Fotos: Eugenio Barreto/Divulgação/GS

## Especializada em moda plus



NUMERAÇÃO DO P AO G5

Coleção/2024  
outono inverno



Flor de maio  
MODA FEMININA

@flordemaio\_oficial

51 99659-2435

Avenida David Severo Manica, 852, Bairro Carlota, SCS

Fotos: Divulgação/GS



# Calça jeans para além do básico



**Heloisa Corrêa**  
heloisa@gaz.com.br

Quando bate a indecisão sobre o que vestir, geralmente a aposta é na calça jeans, né? Por ser uma peça super-versátil, combina tanto com looks descontraídos quanto com produções mais elegantes. O segredo é escolher o modelo correto – e que mais tem a ver com seu estilo! Há diversas modelagens e, por isso, destacamos os mais utilizados em um guia para que você possa diferenciá-los e escolher o seu favorito.



## Outros detalhes

Além da modelagem, na hora de escolher a calça jeans perfeita para o seu estilo, fique atenta à altura e à lavagem da peça.

### Conheça as modelagens



#### Wide leg

Um dos queridinhos dos últimos tempos, o jeans wide leg tem pernas bem amplas e retas, quadril ajustado e cintura alta. O comprimento vai sobre os pés, alongando as pernas. Combina com produções mais elegantes, aliando conforto e estilo. A wide leg é excelente para mulheres com quadris mais largos.



#### Skinny

Apesar de as adolescentes considerarem esse um modelo antigo, a calça skinny é super-versátil. A principal característica são as pernas bem justas, afinadas até o final do tornozelo. Há um toque de sensualidade, combinando, principalmente, com mulheres que têm a cintura bem marcada.



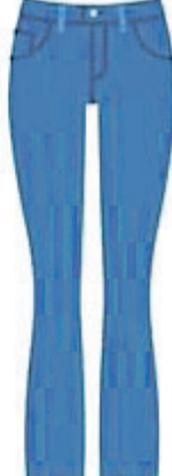
#### Reta

A calça reta chegou com tudo no último ano, dando um ar bem fashionista ao look. É um modelo tradicional, totalmente reto – desde a cintura até a barra. É atemporal e discreto, ideal para utilizar no dia a dia. Combina com todos os tipos de corpo, já que não marca nenhuma área em específico.



#### Flare

A calça flare – também conhecida como “boca de sino” – tem linhas curvas e desenhadas, que alongam a silhueta. Dá um ar “despretensioso, mas arrumadinho”. Ela é mais justa do quadril até o joelho e vai ampliando até a barra. Mulheres que têm quadris e ombros largos devem apostar nessa modelagem.



#### Boot cut

Pode ser confundida com a flare, mas é um pouco diferente. A boot cut tem modelagem ajustada do quadril até o joelho, abrindo levemente no comprimento, que não passa do peito do pé. Pode funcionar para looks mais chiques, mas por ser discreta combina muito com produções do dia a dia. Vai bem em todos os tipos de corpo.



#### Mom jeans

Dos anos 1990 para cá, a mom jeans nunca deixou de estar nos armários. É um modelo simples, descolado, que mistura conforto e estilo. A calça é levemente solta no quadril e nas pernas, mas chega no tornozelo um pouco afinada. A cintura é alta e marcada, casando bem com mulheres que têm os ombros mais largos que os quadris.



#### CAFÉ DA MANHÃ

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

#### JANTAR

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



**VISITE NOSSO RESTAURANTE!**

aberto ao público



**CHARRUAHOTEL**

51 9 9296 7699 51 3715 6533

charruahotel