

ELAS

GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO | 21 E 22 DE DEZEMBRO 2024 | NÚMERO 41

O QUE VEM POR AÍ?
CONFIRA DICAS E TENDÊNCIAS
QUE DEVEM
BOMBAR EM 2025

PÁGINA 3

**FÁTIMA CULTIVA
O LEGADO DE
AJUDAR AO
PRÓXIMO**

PÁGINAS 4 E 5



RECADO DA EDITORA

Então, é Natal, Ano-Novo, festas, comilanças, desejos de esperança e...



Editora do Caderno ELAS

Última edição do Caderno ELAS de 2024. É, também, a última em que assino este espaço, como editora.

Para marcar a despedida (minha e do ano), a edição de número 41 mostra o que está por vir em 2025. Afinal, nesta reta final de dezembro, os olhares estão majoritariamente voltados para o futuro que se avizinha.

Nesse sentido, a reportagem de capa apresenta Fátima Alves da Silva, que, a partir de 1º de janeiro, será a primeira-dama de Santa Cruz do Sul. Nas outras páginas, dicas para entrar o ano com a vida financeira organizada, tendências que devem viralizar na internet e, como de costume, uma receita para testar no recesso.

Feliz Natal, Feliz Ano Novo e boa leitura!

DESEJO DO MÊS



Que atire a primeira pedra quem não ficou encantada com o hidratante labial Carmed Hello Kitty. Independentemente da idade, nove em cada dez pessoas conhecem esse

personagem, que é um dos ícones da cultura pop. Não por acaso, esse item é nosso desejo do mês. Com uma embalagem linda e cheirinho e sabor de torta de maçã, o produto oferece hidratação intensa e prolongada aos lábios, deixando-os macios e prevenindo rachaduras. A fórmula tem manteiga de cacau e cor, proporcionando um efeito glossy.

É recomendado o uso diário, principalmente durante o verão. Pode ser usado por

qualquer pessoa, mas é importante lembrar que, apesar do gostinho bom, não deve ser ingerido. O hidratante labial Carmed Hello Kitty está à venda nas principais farmácias e custa, em média, R\$ 45,00.

EXPEDIENTE

Edição: Heloisa Corrêa heloisa@gaz.com.br

Mocha Mousse: a cor de 2025

Quais são seus desejos para o ano que vem? E com qual cor você os representaria? Para o Pantone Color Institute, a expectativa global para 2025 é por conexão, conforto e harmonia, sentimentos que foram traduzidos pela instituição na cor Mocha Mousse, escolhida como a do ano que está por vir. O tom é um marrom quente, que carrega uma riqueza inerente e evoca a qualidade do cacau, do chocolate e do café.

Nesse sentido, a cor, anunciada no início deste mês, segundo a marca, transporta os sentidos para o prazer, algo

que se aproxima da natureza.

Por outro lado, é elegante e sofisticada, orientada para as tendências. Ao mesmo tempo, porém, mostra-se como uma cor neutra, que combina com as constantes mudanças do mundo. "É um toque discreto de glamour e de bom gosto", analisa a diretora-executiva do Pantone Color Institute, Leatrice Eiseman.

A escolha é reflexo de uma tendência crescente do uso do marrom, em especial no mundo da moda, que tem apostado em tons terrosos. O Mocha Mousse, por sua vez, tem leves nuances rosadas, que oferecem suavidade e aconchego.

Foto: Divulgação/Gaz

Mocha Mousse
17-1230

• COMO USAR A MOCHA MOUSSE

A cor Mocha Mousse é um tom de marrom claro, que promete bombar no próximo ano – na beleza, na arte, no design e na publicidade. Por ser neutro e atemporal, não será difícil de combiná-lo.

Na decoração, vai ao encontro de elementos como bem-estar e conexão, que têm guiado o design de interiores nos últimos tempos. Poltronas de couro, móveis de madeira escura e sofás de veludo são algumas sugestões. Em relação a ambientes, a cor combina com banheiros.

Quanto aos looks, a monocromia será uma tendência. Porém, apostas em composições tons sobre tom também vão prevalecer. Uma boa dica é incluir o marrom onde você usaria preto normalmente.

Na maquiagem, a cor de 2025 ficará muito bem nos lábios e nos olhos, trocando o esfumado e o delineado tradicionalmente pretos pelo marrom.



Saiba mais

A Pantone é autoridade global em cores e fornecedora de padrões profissionais da linguagem de cores e soluções digitais para a comunidade do design. A escolha da cor do ano iniciou em 1999, em um movimento que tem como objetivo chamar a atenção para o relacionamento entre a cultura e a cor.



Rafaela Herzog
Cuidando do seu pet no conforto do seu lar!

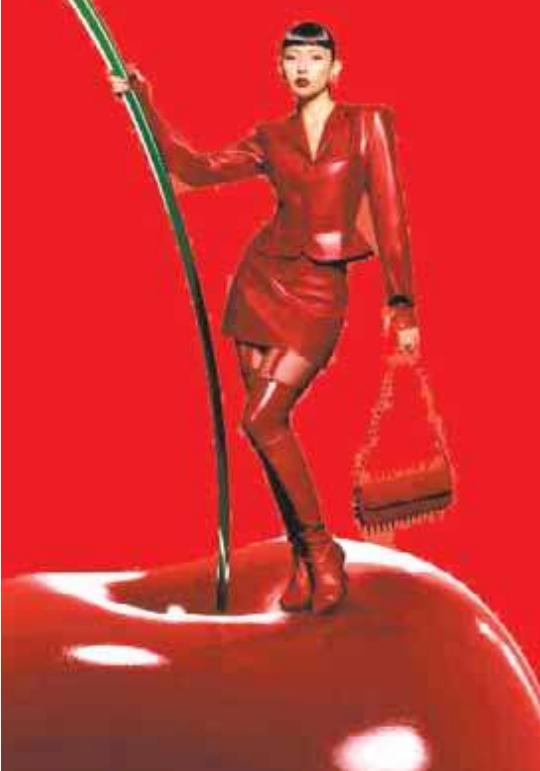
(51) 99957-3747

@petsitter.rafaelah

O que será tendência no ano que vem

A expectativa para o ano que vem é de mudança: em comportamentos, tendências de moda e decoração e até nos destinos escolhidos para viagens. Pelo menos é o que aponta o levantamento **Pinterest Predicts**, relatório anual apresentado pela plataforma, que dá uma visão generalista do que será visto por aí – principalmente na internet – em 2025. De modo geral, a tendência é que as pessoas busquem formas ousadas e ecléticas de se expressar nas redes.

Assim, ao que tudo indica, o público vai querer mostrar sua singularidade, procurando maneiras de se destacar. Para definir as tendências do próximo ano, o Pinterest analisa o perfil e as buscas dos mais de meio bilhão de usuários e identifica padrões voltados para o futuro. Nos últimos cinco anos, a precisão foi de 80%.



Fotos: Divulgação/GS

• PARA FICAR DE OLHO

VIAGENS

Em 2025, o destino preferido de turistas deve ser a Serra. Com isso, atividades e looks para explorar locais “mais frios” estarão entre as principais pesquisas.

MODA



Par de vaso: a moda de usar o mesmo look ou combinar produções vai bombar. Isso deverá acontecer entre amigos, casais e famílias, em uma demonstração pública de afeto e estilo.

Estilo al mare: uma atitude marítima descontraída vai invadir os looks, com peças de crochê, tops listrados e até tatuagens que retratam elementos ligados ao mar.

Couro: a rebeldia do couro vai voltar com tudo. Grandes bolsas, saias, botas... e tudo com franjas!

POR TODOS OS LUGARES



Cerejas: estarão em todos os lugares, em maquiagens, receitas, estampas, cores de carros e de esmaltes.

GASTRONOMIA

Bolos caóticos: em 2025, os bolos bonitos vão deixar de ser uma tendência. Isto é, as buscas devem se concentrar em bolos engraçados, excêntricos e realistas.

Picles: o pepino vai ganhar um upgrade no ano que vem e se tornará picles. A iguaria deve invadir os cardápios de todos.

CASAMENTOS

Os enlaces devem passar a emanar um estilo histórico, digno da realeza, que vai combinar grandiosidade e delicadeza. As cores predominantes serão claras, com maquiagens ricas em detalhes.

DECORAÇÃO



Muitas cores: a dica é divirta-se ao decorar em 2025. A tendência é colorir paredes com tons vibrantes, criar murais pintados à mão e renovar as portas – incluindo muitas cores.

Caçarecos: no ano que vem, o minimalismo dará lugar ao estilo maximalista, abrindo espaço para uma mistura de estilos que pode incluir estampas e texturas, e muitos objetos e bibelôs.

DRA. GABRIELA GASSEN

Dermatologista • CRM 49862 • RQE 39311

Laser FOTONA • Toxina Botulínica • Preenchimento Facial com Ácido Hialurônico • Skinbooster • Bioestimuladores de Colágeno (Ácido Polilático e Hidroxapatita de Cálcio) • Profhilo • Fios APTOS • Blefaroplastia com Caneta de Plasma • Acne e Rosácea • Acne da Mulher Adulta • Pequenas Cirurgias

• (51) 99178-4678 • (51) 99705-3553

✉ gabrielagassen.dermato ✉ dragabrielagassen@gmail.com

Rua Dom Pedro II, 424 - São João, Porto Alegre - RS





"SEMPRE FUI DE AJUDAR INDEPENDENTEMENTE DE QUALQUER COISA, EM QUALQUER SITUAÇÃO"

Fotos: Rodrigo Assmann



**CLÍNICA
COLOMÉ**
CIRURGIA VASCULAR

- CIRURGIA DE VARIZES COM LASER E ANESTESIA LOCAL
- CHECKUP VASCULAR
- TRATAMENTO DE LIPEDEMA
- LASER TRANSDÉRMICO PARA ESCLEROTERAPIA DE MICROVARIZES
- TRATAMENTO DE MICROVARIZES E MANCHAS DE FACE COM LASER

NOVA TÉCNICA PARA TRATAMENTO DE VARIZES

A nova técnica chama-se **ESCLEROLASER**, que consiste na aplicação de duas técnicas simultaneamente, escleroterapia ampliada junto com laser transdérmino de baixa potência.



51 3711.6781

Rua Borges de Medeiros, 274/801 - Ed Leonardo Da Vinci ao lado da Unimed

Fátima Alves da Silva cumpre missão que começou na infância



Carina Weber
carina@gaz.com.br

Desde muito cedo, Fátima Alves da Silva sempre soube o verdadeiro significado da palavra ajudar. O que não imaginava é que o suporte que recebeu em um período difícil de sua vida se multiplicaria no futuro, e ela poderia retribuir muito mais do que o dobro. A trajetória de Fátima se mistura com a bagagem que traz das experiências que viveu e das ações que realizou e realiza pelo próximo. "Sempre fui de ajudar, independentemente de qualquer coisa, em qualquer situação", disse, emocionada. E é justamente essa vivência pelos bairros de Santa Cruz do Sul que ela pretende levar para a nova gestão municipal a partir de 1º de janeiro de 2025, como primeira-dama do município.

Fátima nasceu em Iporá do Oeste, em Santa Catarina. Aos 3 anos, junto com os pais, Sebastião e Valdeni, e os irmãos, rumou ao interior do Rio Grande do Sul em busca de novas oportunidades. Apesar de ter nascido no estado vizinho, Fátima foi registrada em Barros Cassal, primeira parada dos Alves da Silva em solo gaúcho. Depois, eles fixaram residência em Santa Cruz do Sul. Por isso, boa parte da história dela se desenrolou no bairro hoje chamado de Faxinal Menino Deus.

Com 12 filhos – nove homens e três mulheres, dois deles já falecidos –, os pais trabalhavam em fuma-

geiras e se dedicavam à agricultura. Embora o cenário onde viviam fosse de muita simplicidade, sobrava união e amor. Por um período, uma casa de lona os abrigou. Mesmo assim, jamais alguém passou frio ou fome. "Muita gente nos ajudava."

Em meio às brincadeiras na infância, como subir em árvores e brincar de pega-pega, aos 9 anos, Fátima cuidava dos irmãos menores e fazia comida. As recordações da escola são de uma aluna estudiosa, elogiada pelos professores. Aos 14 anos, ela teve a carteira de trabalho assinada pela primeira vez como auxiliar de produção em uma empresa de biscoitos e bolachas da cidade. "Queria trabalhar para ajudar em casa."

Dona de uma personalidade forte, Fátima sempre defendeu suas ideias. Depois de se formar no Ensino Médio, cursar Direito chegou a ser uma opção, mas a decisão final foi pelo curso de Educação Física pela Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc). "É uma área que me fascina muito." Hoje, Fátima atua como tesoureira do Partido Liberal (PL). Ela ainda tem no currículo o trabalho como vendedora e professora de Educação Física.

Os irmãos dela permanecem em Santa Cruz do Sul. Entre eles há pintores, pedreiros e um policial rodoviário federal. Já a irmã tem uma escolinha de Educação Infantil. "Todos foram à luta", afirma, com orgulho.

• LONGA CAMINHADA

Hoje, aos 46 anos, a essência da menina de cabelos longos e pretos, que conheceu o real sentido de dar a mão a quem mais precisa, se mantém. E ela olha para o presente com olhos de gratidão. Nessa trajetória, somam-se ensinamentos e acontecimentos que impulsionaram a escolha de ajudar. Ainda como estudante na Escola Estadual de Ensino Médio Willy Carlos Fröhlich, o Polivalente, ela participou de um projeto em que pessoas da comunidade eram convidadas a apadrinhar crianças carentes. A madrinha de Fátima ajudava com alimentos, roupas e material escolar. "Talvez venha daí muito da minha veia 'do social', porque fui muito ajudada."

Os princípios do pai, já falecido, também a motivaram e ela os considera como exemplo até hoje. "Saber dar valor, dividir o pão com quem mais necessita", relembra ela, dizia o patriarca. Mesmo vivendo em uma realidade modesta, eram justamente as pequenas coisas que faziam toda a diferença. Entre as lembranças que carrega com extremo carinho estão as bolachas "pintadinhas com açúcar colorido", as cucas e o porco assado no Natal feitos pela mãe, hoje aposentada. "Era tradicional." Fátima destaca, em especial, o aprendizado de cozinhar adquirido com a matraca da família. "Gosto de cozinhar, não importa se para pouca ou muita gente."

Fátima não sabe explicar em palavras a sua relação com a área social, embora o compromisso de ajudar o próximo sempre tenha feito parte do seu cotidiano. "Saí de um lugar muito humilde. As pessoas falam para mim: 'Nossa, você não mudou nada'."



"O DIA EM QUE RESOLVI DIVIDIR O POUCO QUE TENHO, NUNCA MAIS ME FALTOU"

Em defesa da vida

Ajudar o outro sempre foi o propósito de Fátima. Junto com o esposo, o prefeito eleito de Santa Cruz do Sul, Sérgio Moraes, isso se intensificou.

Unidos pelo mesmo objetivo, a responsabilidade social, a parceria se tornou uma caminhada. E assim como leva consigo o legado que aprendeu com os pais, Fátima diz se inspirar no exemplo de Sérgio, o qual se baseia no seguinte pensamento: "O dia em que resolvi dividir o pouco que tenho, nunca mais me faltou."

A frente da presidência da Associação de Proteção à Vida (Aprovi), uma sequência da Associação Feminina de Amparo à Vida (Afavi), Fátima e sua equipe são responsáveis por ajudar muitas pessoas de forma voluntária. A entidade é apartidária e conta com pelo menos cem aproviãos e aproviãas comprometidos em prol do mesmo bem comum. Os pedidos de auxílio em saúde são carro-chefe.

Dentre as tantas ações da Aprovi em parceria com outras instituições, Fátima recorda de uma em especial, que tocou o coração de muitos gaúchos, o da menina Júlia Cardoso Torres, por meio da campanha Ame Juju. "Emoção para todo lado", define.

Durante a gestão municipal, Fátima vai deixar a presidência da Aprovi, o que não irá interferir na continuidade do trabalho social que realiza. "Sou aproviana e uma formiguinha solidária, nada vai mudar."

Apesar de não ser mãe biológica, os cinco filhos da irmã dela, para os quais foi presença constante desde que nasceram, são considerados "filhos do coração". E dentro desse coração ainda cabem "os tantos outros que nós ajudamos", complementa.

Planos

Em relação ao futuro nos próximos quatro anos Fátima sabe, apenas, que será a primeira-dama de Santa Cruz do Sul. Ainda não há detalhes sobre as funções que irá exercer. "É uma incógnita até o dia 1º de janeiro de 2025", brinca. Porém, já há planos.

Um dos sonhos que almeja realizar é o de unir as entidades sociais em ações conjuntas para uma meta em comum. "Por que não trabalhar em conjunto se o intuito é o mesmo?" Da mesma forma, estão entre suas intenções a criação de um lugar específico para os idosos com atividades voltadas a eles, e um olhar atencioso e diferenciado para o atendimento aos pais de crianças autistas.

Para além do social, Fátima sempre esteve envolvida na área da política. Como primeira-dama, ela pretende se manter focada e dedicada às demandas do governo municipal junto com Sérgio. "Quando recebo alguma missão, me dedico de corpo e alma."

E quando o tema é uma possível candidatura a algum cargo político eletivo, Fátima responde com seu lema de vida: "O que é para ti, não faz a curva. Então, deixo para o mundo resolver". Mesmo que as pessoas a indaguem a respeito e até a projetem como vereadora, por exemplo, ela admite que não é algo que esteja buscando. Ao mesmo tempo, não descarta a possibilidade.

Por enquanto, Fátima segue feliz pela trajetória e com muitos motivos para agradecer. "Sou muito grata a Deus por ter sido ajudada e, hoje, poder retribuir essa ajuda."

De Vie: um espaço integrativo de promoção da vida, saúde e bem-estar.

Aqui contribuímos com o seu processo de transformação pessoal, através de um olhar holístico e integrativo com ações, terapias e produtos para sua saúde e bem-estar.



Conheça a Prata Coloidal: antibiótico 100% natural, poderoso antiviral, antifúngico e antibactericida. Sem efeitos colaterais.



Borges de Medeiros, 856 - Santa Cruz do Sul (51) 3715-2247 - 99994-7486 / @espacodevie / @lojadevie



Aprenda a poupar em 2025



Paula Appolinario
paula.appolinario@gaz.com.br

O final de 2024 se aproxima e, com ele, os planos e crenças de um ano melhor. Entre as expectativas de mudanças, está a busca por formas de gastar com consciência e ter o tão sonhado "dinheiro sobrando". O processo não é fácil, mas pode ser descomplicado se for acompanhado de ajuda profissional.

Formada em Ciências Econômicas pela Universidade de Santa Cruz (Unisc), Ana Laura Fuhr encontrou nas redes sociais uma forma de levar a educação financeira para os mais diversos locais do Brasil. Aos 30 anos, ela realiza mentoria para mulheres entenderem como equilibrar as despesas pessoais. "Hoje eu trabalho acompanhando a pessoa individualmente até ela conseguir se organizar financeiramente e investir seu dinheiro", diz.

O público é majoritariamente de mulheres jovens que buscam aprender a administrar os ganhos e gastos. São cerca de 40 clientes por mês da região e dos mais variados locais, como São Paulo, Curitiba, Rio de Janeiro e Porto Alegre. "Eu quis focar em mulheres porque nós sentimos dores diferentes em relação ao dinheiro. O contexto é muito recente, muitas ainda falam sobre o assunto com culpa de usar o próprio dinheiro, e eu busco ter esse olhar humanizado."

Quem quiser um acompanhamento individual pode buscar profissionais focados em mentoria econômica. Mas, para aqueles que já desejam começar a desenvolver um equilíbrio econômico, Ana recomenda seguir três passos. Quanto antes eles forem realizados para execução em 2025, melhor. Contudo, se não for possível, são efetivos em qualquer momento.

"Mudar o ano não vai trazer melhorias se você não agir, mas é um fator motivacional importante, porque é uma época em que as pessoas estão empenhadas em pensar em planos e fazer listas de metas", diz.

• EDUCAÇÃO FINANCEIRA

PRIMEIRO PASSO: CONHECER E RECONHECER SEUS NÚMEROS

A primeira ação vai exigir um pouco de dedicação, mas é essencial para o planejamento dar certo. Trata-se de entender o próprio comportamento de consumo mensal. "Todo mês gastamos com lazer e bem-estar, mas a gente precisa entender o quanto", explica Ana.

Para isso, é preciso tabelar todos os gastos, dos últimos dois meses, por exemplo, e dividi-los por:

Gastos essenciais: aqueles que fazem parte do custo básico de vida, finanças que não se pode deixar de pagar como aluguel, conta de água, luz, medicamentos ou alimentos (independente se o custo for fixo ou variável)

Gastos relacionados ao estilo de vida: aqueles que contribuem para o lazer e bem-estar, mas não são necessários para sobrevivência. São estes: consumo em restaurantes, delivery, compras online e cuidados pessoais.

Apesar dos exemplos, classificar cada compra como essencial ao estilo de vida vai depender da individualidade de cada rotina. Depois de classificados, é preciso somar os gastos e quantificar

quanto se está gastando em cada setor.

SEGUNDO PASSO: REDUZIR PARA REDIRECIONAR O DINHEIRO

Após conhecer os dados, é necessário entender onde se consegue reduzir os gastos. Isto é, entender no que se está gastando mais do que deveria e é possível reduzir para o dinheiro sobrar. "Essas finanças guardadas terão como objetivos os sonhos que ficam na gaveta e nunca se realizam", diz Ana.

TERCEIRO PASSO: ESTABELECER OBJETIVOS

E o último passo está associado em pensar nas metas para investir esse dinheiro. Estabelecer um objetivo torna a vontade de economizar ainda mais latente. E eles podem ser:

Juntar dinheiro para a aposentadoria: "O valor para este momento da vida é pouco, daqui a uns anos vai ser menos ainda, então, juntar agora pode trazer mais conforto no futuro", explica Ana.

Reserva de emergência: uma garantia que todos precisam pensar, aquele dinheiro utilizado para situações que fogem do planejado e exigem um

investimento extra.

Realizar sonhos: há também a opção de guardar o dinheiro pensando naqueles desejos em longo prazo, como dar entrada para comprar um carro, uma casa, ou realizar uma viagem.

Ainda segundo a profissional, uma vida equilibrada necessita suprir essas três áreas: custo de vida básico, custo de estilo de vida e reservas para segurança financeira.

PASSO EXTRA: COMO ECONOMIZAR NA ROTINA?

Colocados os passos em ação ou não, implementar a economia pode ser um desafio à parte. Isso porque diversos obstáculos nos fazem esquecer das nossas metas ao longo do dia. Além de objetivos, a organização financeira também está atrelada ao planejamento diário.

"Por exemplo, muitas pessoas pedem delivery ou comem em restaurantes por não terem comida em casa. Ou vão no mercado e compram mais do que esperavam", conta. Mas, ela também enfatiza que cada caso é único, e há mais complexidade em algumas rotinas do que outras.

Conheça o trabalho da Ana pelo [@anafuhr](mailto:anafuhr)



Ana Laura Fuhr



Reprodução/GS

TÉIA + IARA ARQUITETURA

GALVÃO COSTA, 323 . 51 3713 1036 @TEIAEIARAARQUITETURA

São as **emoções** que definem seu prato?

Você já se pegou abrindo a geladeira sem nem saber direito o porquê? Aquela vontade repentina por algo doce ou salgado que parece ser fome pode ter fundo emocional, acredita? A correria do trabalho, lidar com relacionamentos e ir em busca dos sonhos faz com que se torne comum as emoções influenciarem a relação com a comida, criando um ciclo difícil de romper.

A fome emocional, segundo explica a nutricionista Carolina Nascimento, não nasce de uma necessidade fisiológica, mas sim de sentimentos como ansiedade, estresse ou tédio. Ela surge de repente, pedindo por alimentos específicos, como chocolates ou fast food, que oferecem conforto imediato. "Por outro lado, a fome física é a necessidade natural do corpo por energia e nutrientes. Ela aparece de forma gradual, acompanhada de sinais como estômago roncando ou fraqueza", detalha.

Conforme Carolina, a maioria das mulheres que ela atende, em uma faixa etária entre 25 e 45 anos, atribuem à ansiedade e ao tédio os principais gatilhos para a fome emocional. Após um dia cansativo, quem nunca buscou um pedaço de bolo ou um pacote de salgadinhos para "acalmar a mente"? "Ainda há as situações de frustração, onde sentimentos de raiva ou insatisfação pessoal geram um impulso por comer, não pela fome, mas pela necessidade de aliviar a tensão."

Mas a sensação de alívio é temporária e, muitas vezes, dá lugar à culpa, criando um ciclo que parece impossível de quebrar. "Assim se cria uma relação de amor e ódio com a comida." Outro ponto explicado por Carolina é que a busca por alimentos calóricos e ultraprocessados não é coincidência: eles ativam o sistema de recompensa do cérebro, liberando dopamina e proporcionando uma sensação rápida, mas passageira, de prazer.

Esse comportamento pode trazer consequências sérias em longo prazo, como ganho de peso, aumento do risco de doenças metabólicas, como diabetes tipo 2, e hipertensão, além de baixa autoestima e ansiedade. Mas a boa notícia é que, com estrá-

tégias simples, é possível ressignificar a relação com a comida. O acompanhamento nutricional pode ser um aliado valioso nessa jornada.

Um profissional qualificado pode ajudar a identificar os gatilhos emocionais, corrigir carências nutricionais e criar estratégias personalizadas que respeitem as necessidades de cada estilo de vida. "O acompanhamento contínuo e a transformação de hábitos alimentares promovem uma relação mais saudável com a comida, fortalecendo a autoestima e proporcionando segurança emocional", finalizou.

Foto: Divulgação/GS



Carolina Nascimento: boa relação com a comida



• FOME FÍSICA X FOME EMOCIONAL

A fome física e a fome emocional apresentam sinais diferentes, e entender essas distinções é fundamental para criar uma relação equilibrada com a comida.

PARA SABER SE É FOME FÍSICA, PERGUNTE A SI MESMA:

"Meu estômago está roncando ou sinto um vazio no abdômen?"

"Eu aceitaria comer uma refeição simples, como ovo, arroz, feijão e legumes?"

"Faz mais de três horas desde a minha última refeição?"

"Identificar essas diferenças é essencial para promover uma relação mais saudável com a comida.

Reconhecer os gatilhos emocionais e buscar outras formas de lidar com eles, como atividade física, acompanhamento nutricional, técnicas de relaxamento ou apoio emocional, pode ajudar a controlar a fome emocional. "O que percebo é que, muitas vezes, o que essas mulheres realmente precisam não é da comida em si, mas de momentos de cuidado próprio e estratégias para lidar com suas emoções", aponta a nutricionista Carolina Nascimento.

PARA IDENTIFICAR A FOME EMOCIONAL, PERGUNTE A SI MESMA:

"Estou me sentindo ansiosa, entediada ou estressada?"

"Quero um alimento específico e nada além dele vai me satisfazer?"

"Sinto que estou buscando conforto ou distração na comida?"

• ESTRATÉGIAS



IDENTIFICAR OS GATILHOS EMOCIONAIS: quando essa vontade de comer aparece?

PRATICAR MINDFULNESS: ao comer, concentre-se no momento e saborie a comida, percebendo, além do sabor, texturas e aromas.

SUBSTITUIR A COMIDA POR ATIVIDADES: quando a fome emocional bater, busque prazer em outras coisas, como uma caminhada, leitura ou música.

ESTABELECER UMA ROTINA: planeje suas refeições e mantenha horários regulares para se alimentar.

ESCREVER SOBRE OS SENTIMENTOS: coloque suas emoções no papel, não no prato.

FAZER PAUSAS ANTES DE COMER: quando sentir fome, faça aquelas perguntas a si mesma e tome a decisão certa.

• Você mais elegante neste natal

Venha conferir outros lindos modelos.



*Lilli
Boutique*



51 99892-7104

Rua Marechal Floriano, 638 - Loja 13



Foto: Freepik

Praticidade nas festas de fim de ano

A correria de dezembro praticamente exige que não se perca tempo na cozinha. Pensando nisso, o Caderno ELAS sugere uma receita rápida, prática e muito deliciosa, ideal para servir aos convidados, seja nas celebrações de Natal ou de Ano-Novo. É a bruschetta, uma entrada clássica italiana, leve e saborosa, que pode surpreender os convidados. Bom apetite!

RECEITA

Bruschetta

- 1 pão tipo baguete
- 3 tomates



- 1 ramo de manjericão
- 1 dente de alho
- Azeite, sal, pimenta e orégano a gosto
- Queijo de sua preferência

MODO DE FAZER

Corte o pão em fatias e esfregue o dente de alho em cada uma delas. Depois, coloque-as em uma assadeira e despeje um fio de azeite por cima. Coloque no forno por 10 minutos ou até que fiquem crocantes. Em uma tigela, adicione os tomates picados em cubinhos, as folhas de manjericão, azeite, sal, pimenta e misture. Quando as torradas estiverem prontas, coloque as fatias de queijo sobre elas. Depois, acrescente o a mistura de tomate no topo. Volte ao forno por mais cinco minutos e sirva quentinho.

RÉVEILLON 2025

CHARRUAHOTEL



Comemore a virada do ano conosco!
Horário: 21:00 - 01:00

com música ao vivo, petiscos e espumante



Restaurante Minuano
Charrua Hotel

FAÇA SUA RESERVA:
(51) 98504 7181

R\$ 150,00
por pessoa