

# ELAS

GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO, 24 E 25 DE JANEIRO DE 2026 | NÚMERO 54

## CAROLINA KNIES

GESTÃO COM FOCO  
NA CENA CULTURAL  
SANTA-CRUZENSE

PÁGINAS 4 e 5







EDITORA DO CADERNO ELAS  
**CARINA WEBER**

carina@gaz.com.br

Carina Weber

## RECADO DA EDITORA

O ano de 2026 dá as boas-vindas e, por aqui, chegamos com a 54ª edição do *Caderno Elas* recheada de dicas para a estação mais colorida e quente. Apresentamos os biquínis “queridinhos” da temporada e os cuidados para manter os cabelos saudáveis no calor intenso, da hidratação à proteção dos fios. E mais: um combo de histórias inspiradoras para iniciar o novo ciclo. Na capa da publicação, Carolina Knies preserva a imponência e mantém vivo o protagonismo de um dos cartões-postais da cultura em Santa Cruz do Sul, como presidente da Associação Pró-Cultura, mantenedora da Casa das Artes Regina Simonis, localizada no coração da cidade. Igualmente, no setor cultural, se somam trajetórias como a de Norma Schütz Araújo, pianista de renome que dedicou 50 anos à arte de encantar multidões e a formar talentos. Mulheres que assumem multifunções, como Bruna dos Passos. Filha de agricultores, ela une a experiência na lavoura aos quilômetros percorridos no comando de um ônibus e aos ofícios de maquiadora e manicure. Superação e dedicação que também fazem parte da caminhada de Amanda Giehl, que se divide entre os números, como estudante de Economia, e o fisiculturismo. Boa leitura!

## DESEJO DO MÊS

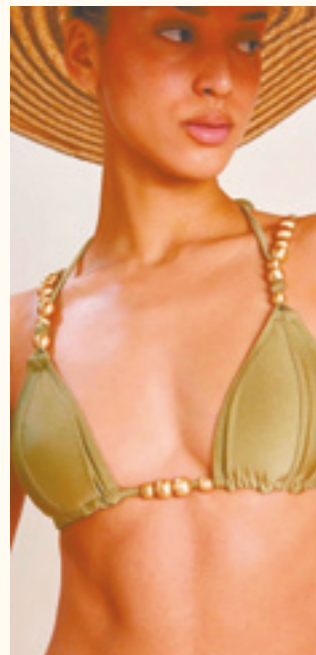
### LEAVE-IN RICCA REPARAÇÃO TOTAL

Cabelos saudáveis exigem cuidados diários. E, na correria do dia a dia, praticidade é tudo para manter as madeixas protegidas e hidratadas! E é isso que o *Leave-In Ricca Reparação Total* proporciona: fios hidratados e protegidos em 5 minutos com ação 3 em 1. O produto repara a fibra capilar, hidrata intensamente e oferece proteção térmica contra o calor de secadores e chapinhas. Com um *blend* de aminoácidos e proteínas, é ideal para cabelos danificados, quimicamente tratados ou coloridos. Ainda, combate o *frizz*, sela pontas duplas e facilita o desembaraço. E mais: o finalizador capilar multifuncional vem em formato prático para carregar na bolsa.



**UM CLÁSSICO!**

O biquíni poá é atemporal e elegante. A estampa de bolinhas nunca sai de moda e aparece na estação repaginada com releituras modernas.



**DETALHES EM ALTA**

Flores, pingentes, elementos artesanais - como bordados e crochê -, além de aplicações de metal e conchas proporcionam um ar de equilíbrio entre o despojado e o elegante.



**CONFORTO**

O biquíni de shortinho é a escolha certa para quem busca conforto e um visual mais retrô. Um dos modelos, o *hot pants*, alonga a silhueta e valoriza o corpo.



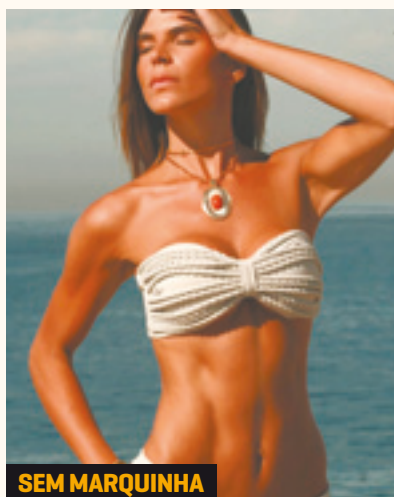
**UMA PEÇA ÚNICA!**

Um ícone com a garantia de uma peça exclusiva! Os biquínis de crochê aparecem em cores vibrantes, tramas abertas e detalhes como franjas.



**O QUERIDINHO DA ESTAÇÃO**

Absoluto! O biquíni amarelo manteiga chega como o sucessor dos neutros tradicionais e para realçar o bronzado.



**SEM MARQUINHA**

O biquíni sem alças (ou tomara que caia) é a aposta certa para quem não deseja realçar a marca do bronzado. O modelo aparece com detalhes em metal ou amarrações.

## EXPEDIENTE

**Edição:** Carina Weber - carina@gaz.com.br **Capa:** Rodrigo Assmann **Diagramação:** Márcio Machado **Arte-final:** Márcio Machado

## A SUA MELHOR ESCOLHA EM DEPILAÇÃO A LASER



Redução de até 50% dos pelos na primeira sessão.



Melhor custo x benefício



Para todos os tons de pele.



Menos lixo no meio ambiente.



Depilação confortável e segura.



Plano de tratamento elaborados de acordo com a sua necessidade.

Agende a sua avaliação gratuita.

SANTA CRUZ DO SUL Rua Osvaldo Cruz, 243, B. Centro (51) 99688-6365  
ENCANTADO | LAJEADO liberteclinica

**Liberte**  
DEPILAÇÃO A LASER





## Bruna dos Passos: entre o volante, a lavoura e o salão



**CAROLINA APPEL**

carolina.appel@gaz.com.br

Aos 25 anos, Bruna dos Passos construiu uma trajetória marcada pela circulação entre diferentes formas de trabalho. Manicure, motorista, trabalhadora rural e Embaixatriz do Turismo de Vera Cruz, ela descreve a própria rotina como um exercício constante de adaptação. “Estou sempre me virando”, resume.

Criada no interior, em Candelária, Bruna cresceu em uma família de agricultores. O trabalho na fumicultura fez parte do cotidiano desde a adolescência, sempre conciliado com os estudos. “Fui criada na colônia. Os meus pais sempre plantaram e eu estava junto com eles”, conta. Na época, a família não contratava mão de obra externa, o que tornava sua participação necessária. “Éramos só nós três.”

A mudança para Ferraz, no interior de Vera Cruz, em 2020, marcou o início de outras frentes de trabalho. Foi ali que Bruna passou a atuar como manicure, inicialmente atendendo vizinhas e conhecidas. Sem carro na época, ela se deslocava de bicicleta até as clientes. Com o tempo, investiu em cursos e se especializou em esmaltação em gel. Hoje, divide o espaço de trabalho em um salão e também é maquiadora.

Em paralelo, Bruna acumulou experiências fora do universo da estética. Uma delas foi como motorista de transporte escolar e ônibus, função que exerceu por cerca de seis meses. O incentivo veio de

casa. O pai, motorista ao longo da vida, acompanhou o processo de aprendizado. “Meu pai só não dirigiu carreta”, revela.

Bruna descreve a vivência como desafiadora, especialmente nos primeiros dias, ao conduzir veículos grandes em trajetos estreitos. “Tinha lugares que eu pensava: ‘Meu Deus, como é que vou passar aqui?’”. O medo, segundo ela, fazia parte do processo. “O melhor motorista é aquele que dirige com medo porque está sempre atento.”

O contato diário com as crianças foi um dos aspectos mais marcantes do período. “Era muito bacana porque havia uma troca de carinho muito grande.” Apesar de não estar dirigindo atualmente, Bruna não descarta voltar à atividade. “Tenho ideia de voltar, sim.”

A experiência ao volante também teve impacto na forma como ela passou a se perceber. “Se eu sou capaz de dirigir um ‘trambolhão’ como esse, sou capaz de ir mais longe”, afirma. O trabalho rural nunca deixou de fazer parte da rotina.

Em períodos de safra, Bruna segue atuando na colheita de tabaco, geralmente entre outubro e dezembro. Em 2025, o pagamento girava em torno de R\$ 300,00 por dia. “Começava às seis da manhã, quatro da tarde estava pronto.” Segundo ela, o esforço físico é compensado pelo retorno financeiro e pelo ambiente coletivo. “Estávamos sempre rindo e brincando.”

Para Bruna, o valor do trabalho não está no tipo de função exercida, e sim na forma como ela é realizada. “Em qualquer trabalho você está se esforçando, ganhando seu dinheiro, limpo. É digno.”

Em junho de 2025, Bruna foi eleita Embaixatriz do Turismo de Vera Cruz. Em novembro, participou do concurso estadual. Ela ficou entre as três finalistas. No entanto, destaca que o resultado não era o principal. “Independentemente de qualquer resultado, estou fazen-

Foto: Rodrigo Assmann



do.” Para Bruna, o concurso funcionou como uma vitrine e também como ponto de conexão com outras áreas da vida profissional, inclusive a parceria no salão onde trabalha atualmente. “O turismo é gente”, resume.

Durante o processo, Bruna visitou projetos, conversou com empreendedores e conheceu histórias que, admite, ajudaram a ampliar sua percepção sobre o setor. “As pessoas vão contando os seus sonhos.” Fora do trabalho, ela menciona afinidades que ajudam a compor o retrato pessoal. É gremista e apaixonada por cachorros da raça *Dachshund*, comumente conhecidos como “linguicinhas”. Bruna convive com cinco. “Tenho a Cacau, o Tobi, a Pipoca, o Velho e o Geromel.”

Ao falar de si, Bruna evita definições longas. Prefere resumir em uma característica que atravessa toda a bagagem que adquiriu até aqui. “Sou bem determinada. Corro atrás. Se precisar, vou fazer.”



“

**Fui criada na colônia. Os meus pais sempre plantaram e eu estava junto com eles.**

[...]

**Em qualquer trabalho você está se esforçando, ganhando seu dinheiro, limpo. É digno.**

Saudável, Natural e Seguro

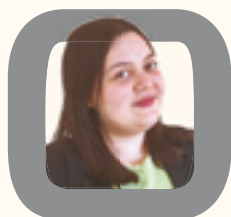
**Deixe sua marca  
neste verão!**

**Bronze  
Santa Cruz**

München Open Mall | Torre Office - 804 - (51) 99955-5320 @bronzesantacruz



# Carolina Knies: arquitetura e



**PAULA APPOLINARIO**

paula.appolinario@gaz.com.br

No mesmo ano em que a Associação Pró-Cultura de Santa Cruz do Sul dava seus primeiros passos, também nascia Carolina Knies. As duas histórias, iniciadas em 1988, agora se potencializam. Hoje, ela é uma das principais personalidades em defesa da arte e da memória em Santa Cruz do Sul, enquanto presidente da entidade, mantenedora da Casa das Artes Regina Simonis.

O trabalho voluntário surgiu a partir de um amor pessoal. “Sempre tive bastante interesse, sempre gostei muito da parte artística, de frequentar ateliês livres, e participei do programa Uniarte da Universidade de Santa Cruz (Unisc). Sempre gostei de coisas manuais.”

Inspirada nessa paixão, ela escolheu a arquitetura como profissão. O curso foi uma forma de Carolina se aproximar ainda mais da área cultural. Lá, encontrou professores com o mesmo interesse e que gerenciavam entidades e organizações culturais de Santa Cruz. Um deles, o arquiteto Milton Roberto Keller, que na época estava à frente da associação, abriu portas para seu ingresso como integrante da diretoria.

“Comecei a participar ativamente da rotina e da gestão da Casa das Artes, que antes já conhecia e frequentava. Num primeiro momento, como uma espectadora. Depois, estando ao lado de quem realmente faz acontecer”, relembra.

## DEGRAUS ATÉ A PRESIDÊNCIA

Carolina aceitou a proposta e iniciou a atuação na gestão da Casa das Artes enquanto secretária entre os anos de 2021 e 2022. “Ainda estávamos naquela função da pandemia. Então, houve período de casa fechada, a programação estava meio restrita, às vezes tinha que ser com o público reduzido”, explica.

Em 2022, as restrições contra a Covid-19 foram diminuindo e a gestão intensificou as atividades. Carolina salienta que a manutenção da Casa cria um espaço aberto para que Santa Cruz do Sul esteja na rota de grandes artistas regionais e nacionais.

“Temos curadores de Porto Alegre que nos procuram porque querem ver seus trabalhos por aqui; outras associações de renome, outras prefeituras que querem saber de que forma podem nos usar como exemplo. Estamos nos tornando uma referência.”

A equipe diretiva também promove eventos como lançamentos de livros, workshops, sarau literário e apresentações da Orquestra da Unisc. Enquanto presidente da Associação Pró-Cultura, Carolina atua em todas as frentes, desde a captação de recursos até a organização de eventos. Uma das características principais para a liderança de um projeto como a associação é a proatividade. E isso Carolina tem de sobra. Como líder, está sempre pen-

Foto: Julian Kober/Gazeta do Sul



sando em novas formas de explorar e impulsionar a presença da entidade em Santa Cruz. “Demorei muito tempo para me dar conta de que realmente estou fazendo a diferença. A associação está aparecendo, nos últimos anos está cada vez mais visível”, comemora.

Recentemente, Carolina comandou outros importantes trabalhos: a reforma da Galeria Riesch e a catalogação das obras de Regina Simonis.

## NA DEFESA DO INVESTIMENTO NA CULTURA

Incentivadora da cultura, Carolina acredita que o trabalho da associação é essencial para que Santa Cruz siga crescendo nesse aspecto. “Santa Cruz realmente merece esse trabalho que fazemos, que é um legado. Olhando para trás, para as gestões em que estou na presidência, muito já foi realizado.”

Ela também reforça a importância do investimento na área, muitas vezes desvalorizada pela população. “É importante investir na saúde, na edu-

cação, mas também na cultura porque ela alcança todas essas áreas. Acredito que ela é um setor que engloba todos esses outros, além de ser o nosso patrimônio.”

Além disso, Carolina enfatiza que o capital destinado à cultura circula e, muitas vezes, dá retorno financeiro de outras formas ao município. Para ela, a cultura deixa um legado que fica como herança, história e perpetuação da memória pela arte.

## Sem tempo para passar na Contabilidade?



O Café com o Contador agora também é **online!**

## Quer abrir sua empresa, mas falta tempo até pra ir ao Contador?

A gente sabe como é o começo: mil ideias, pouco tempo e muitas dúvidas. Por isso, na **Ideal Contabilidade**, você pode ter um Café com o Contador, **presencial ou online, ao vivo**.

Uma conversa prática, direta e sem enrolação, pra tirar dúvidas, entender o que é preciso e dar o primeiro passo com segurança.

**Abrir uma empresa não precisa ser complicado. Precisa ser bem orientado. Conte com a Ideal Contabilidade!**

**Ideal**  
CONTABILIDADE

**Online e ao vivo**  
de qualquer lugar  
onde você estiver

Agende seu "café"  
pelo Tel/Whatsapp:  
51 2106 6600  
51 2106 6604



# arte como missão

## O QUE É A ASSOCIAÇÃO PRÓ-CULTURA?

A Associação Pró-Cultura de Santa Cruz do Sul é uma entidade juridicamente constituída, formada por voluntários, que atua no município do Vale do Rio Pardo com o objetivo de promover eventos e atividades de cunho artístico.

Sua sede inicial foi o Centro de Cultura Jornalista Francisco Frantz, antiga Estação Férrea. A partir de 1993, a associação passou a ocupar o prédio do antigo Banco Pelotense, que desde 1994 abriga o museu Casa das Artes Regina Simonis, nome que homenageia a primeira mulher artista de Santa Cruz do Sul a receber o diploma de pintura, em 1933.

O local é de propriedade do governo do Estado e foi cedido através da Lei nº 10.154, de 1994. A associação tem o direito de utilizar o prédio para a promoção de seus objetivos; porém, tem o dever de realizar a manutenção e preservá-lo por meio de doações da comunidade e de editais de incentivo à cultura.

A associação também gerencia a Film Commission, agência público-privada que viabiliza e incentiva a produção audiovisual em Santa Cruz e na região. E ainda apoia, institucionalmente, o Festival Santa Cruz de Cinema. "Todos trabalham com o objetivo de fortalecer a rede. Todos querem ver os parceiros crescendo juntos, e acho que isso é bem visível", explica Carolina sobre as entidades culturais do município.

Junto com Carolina, a atual gestão, que encerra o mandato no final de 2026, é composta por Lisiane Syperreck (primeira vice-presidente), Nelza Lau (segunda vice-presidente), Riele Kraether (primeira secretária), Henrique da Silva (segundo secretário), Regia Maria Eichenberg (primeira tesoureira) e José Hermes (segundo tesoureiro).

## NA VIDA PESSOAL, A ARTE

Hoje, a arte tem um novo significado na vida profissional de Carolina. No entanto, a apreciação de todas as manifestações culturais na vida pessoal segue como hábito desde a infância. "Cinema, música e teatro são áreas de que não me desvinculo, nem querendo. O tempo livre, de descontração com meus amigos e meu namorado, Alex, também gira em torno da cultura", explica.

Carolina conta que tem sorte de o seu círculo social também ser amante da arte. Da mesma forma, é muito familiar. Seus pais, Guenter e Ligia, e a avó, Ilse, moram perto de sua casa e estão muito presentes nas rotinas uns dos outros. "Tenho meus pais, um irmão que mora em Porto Alegre, o Gustavo, e a minha avó, com 97 anos. Acabo me envolvendo bastante com ela. Então, a minha rotina é bem familiar."



Carolina com o namorado e parceiro de trabalho, Alex Brino



Carolina sendo prestigiada pelos pais, Ligia e Guenter Knies

## ARQUITETA DE FORMAÇÃO

### PARCERIA NO TRABALHO

Além do trabalho enquanto presidente, Carolina desempenha diariamente o ofício que escolheu para se profissionalizar. Formada em Arquitetura pela Universidade de Santa Cruz (Unisc), atua na produção de projetos com o namorado Alex Brino. "Fazemos projetos juntos, de interiores, expográficos. Desenvolvemos o projeto do Museu Semente, em Santana do Livramento, e algumas curadorias, o que também envolve bastante arquitetura."

### EM BUSCA DE CONHECIMENTO

Além da graduação, Carolina cursou mestrado da Uniritter em parceria com a Mackenzie focado em rearquitetura de prédios históricos. Também teve a experiência de administrar aulas para curso técnico de modelagem 3D e edificações. Depois do mestrado, começou a atuar como arquiteta, passando pela área comercial, de projetos imobiliários, entre outras. Ainda foi em busca de uma pós-graduação em Práticas Curatoriais, pelo Instituto de Artes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

### ARQUITETURA, UMA PAIXÃO

Uma apaixonada pela arquitetura, Carolina acredita que seu vínculo com a arte está diretamente atrelado à profissão que escolheu. "Já me perguntaram se eu faria arquitetura novamente porque hoje, na Casa das Artes, no dia a dia, parece que não uso arquitetura. Acho que estou aqui, hoje, também porque comecei lá na arquitetura, porque tive contatos e tenho uma cabeça de arquiteta", avalia.

Foto: Rodrigo Assmann

**“ Olhando para trás, para as gestões em que estou na presidência da associação, muito já foi realizado. ”**



  
**Vida Animal**  
Clínica Veterinária | Pet Shop | Estética Animal

Rua Edemar Renaldino Bender, 94 - Linha Santa Cruz

 (51) 99952-2416  
 @VIDAANIMAL\_SANTACRUZ





# Norma: uma vida dedicada ao piano



**LAVIGNE WITT**

lavigne@gazetadosul.com.br



Há talentos que não se perdem com o tempo – apenas se transformam. Aos 88 anos, a pianista Norma Schütz Araújo é a prova disso. A ijuense teve seu primeiro contato com o piano ainda na infância. Aos 12 anos, iniciou os estudos do instrumento, tendo como professora Cecília Marin. O incentivo para iniciar no ramo veio a partir da família. O principal foi da mãe, que estudou no Colégio Bom Conselho, em Porto Alegre, com um professor do Rio de Janeiro.

A paixão pelo piano fez com que Norma decidisse seguir no ramo da música. Quando jovem, mudou-se para Curitiba, em busca de uma vaga na Escola de Música e Belas Artes. Após um ano de estudos, ingressou na instituição, aos 18 anos. Ao longo de sete anos, a trajetória acadêmica foi de aprendizado e disciplina. A rotina era exigente, com aulas teóricas e diversas horas dedicadas ao piano. “Foi um período muito bom e, também, muito difícil. Usufruí do meu talento e estudei muito”, relembra.

Durante um período de férias escolares

em Ijuí, Norma conheceu o homem com quem se casaria. Após o casamento, eles se mudaram para Santa Cruz do Sul, local onde ela iniciou uma longa trajetória como professora de piano. Foram 50 anos dedicados à formação de alunos, entre diversas gerações, como crianças, médicos, advogados, funcionários de fumageiras e até uma juíza.

Para além do ambiente educacional, Norma apresentou-se em diferentes oportunidades e locais, como na Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc) e no Colégio Marista São Luís. Ela também atuou como professora de música no Instituto Estadual de Educação Ernesto Alves, em Rio Pardo, após prestar exames do Estado, somando cerca de 20 anos de ensino na rede pública.

Mesmo diante das dificuldades ao longo da vida, como a perda precoce do marido e a criação dos dois filhos – Ricardo e Rodolfo –, Norma jamais se afastou da música. No entanto, um grave acidente de carro, que envolveu seu atual companheiro, Romeu Waechter, comprometeu o lado direito de seu corpo, resultando em limitações físicas que a levaram a se aposentar aos 83 anos. Ainda assim, continua tocando piano em casa, prática que, como afirma, ajuda a manter a memória ativa.

Apaixonada pela música erudita, Norma aprecia compositores como Beethoven, Liszt, Chopin e Debussy, sem deixar de lado gêneros populares, como samba, bolero, jazz e tango. Para ela, o piano é um instrumento que exige sensibilidade e dedicação. “É preciso aprender a tirar o som”, afirma. Para quem deseja começar a tocar, o conselho da pianista é simples e direto: basta gostar do instrumento, ter paciência e se dedicar ao aprendizado.

Foto: Rodrigo Assmann

*Onde vinhos, espumantes e iguarias se encontram para criar lembranças memoráveis!*



Com uma seleção cuidadosamente escolhida, cada rótulo conta uma história e oferece uma experiência única!

Venha explorar nossa coleção e brinde conosco!

EST. **B** 2023

**BOTTLES**  
WINE PUB

Av. Léo Kraether, 41  
Bloco 3, sala 17,  
Lisaruth Open Mall  
Santa Cruz do Sul  
@bootleswinepub  
51 9969-9898



# Amanda: fisiculturismo como estilo de vida



**VANESSA BEHLING**

vanessa@gazetadosul.com.br

Amanda Giehl, de 20 anos, hoje mora sozinha em Palmeira das Missões. No campus da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), cursa Economia. Para muitos, a rotina pode parecer um sonho: faculdade, trabalho e academia. No entanto, a mudança de cidade e de hábitos veio a partir de muito controle e foco.

Com 14 anos, morando em Sobradinho, com os pais Nilton Paulo Giehl e Eva Janira Cardoso, Amanda deu o pontapé inicial. Na época da pandemia, mudou-se para Vera Cruz para trabalhar com sua tia, em um restaurante. Na cidade, iniciou os treinamentos em uma academia, a partir de uma insegurança e de uma autoestima fragilizada. “Tinha compulsão alimentar, comia sem controle. A academia e o fisiculturismo me ajudaram muito nisso. Meu estilo de vida mudou. Hoje, sou disciplinada, tenho autocontrole. A academia sempre foi e é minha terapia, meu vício.”

A cobrança pessoal e o foco se tornaram combustível para alcançar patamares desejáveis no seu novo esporte, o fisiculturismo, que entrou em sua vida por acaso. Por mais que a via esportiva já estivesse na sua rotina, com a prática do futebol, não chegou a realizar o sonho de ser atleta profissional.

Com acompanhamento de profissional em Nutrição e de personal trainer, que também é fisiculturista, Amanda aperfeiçoou seu potencial. No início de 2025 a evolução foi sendo alcançada, ao atingir menos de 9% de gordura corporal. A partir daí, a preparação voltou-se para sua primeira competição, que ocorreria em novembro, em Balneário Camboriú, Santa Catarina, promovida pela Federação de Fisiculturismo Natural (NBF).

Com o propósito definido, as rotinas eram voltadas para treinamentos de pose, musculação, estágio e estudos da faculdade. Além disso, nos fins de semana, precisou recorrer a *freelancers* para o custeio do campeonato, com gastos que vão desde sandália e biquíni específicos até produção com cabelo e maquiagem, inscrição, tinta corporal e fotos, entre outros.

E o primeiro pódio veio na estreia, no primeiro desafio enfrentado, na categoria Natural. Para este ano, Amanda traçou como meta o top 1 de diversas competições. Também almeja avançar da categoria Amadora para a Profissional e competir pela NPC (federação por meio da qual pode assegurar vaga para o Mrs. Olympia).

No momento, Amanda explica que está no chamado *bulking*, processo de ganho de massa muscular através de um superávit calórico (comer mais calorias do que gasta). Ela ressalta que as dificuldades são superadas ao alcançar o resultado desejado. “Para minha estreia eu estava muito bem. Foi a realização de um sonho. Sentir sede e fome diversas vezes, comer comida sem gosto, gelada, com isso já me acostumei. Então, é o querer chegar lá.”

## DESMISTIFICANDO

De início, o fisiculturismo para Amanda, assim como para muitos, era sinônimo de corpo masculinizado, músculos e renúncia de alimentos saborosos. “Na visão dos outros, eu era ‘a chata’ e me criticavam. Hoje, entendo que quem me criticou é porque gostaria de ter a mesma disciplina e alcançar um físico melhor. E quando falava que iria competir, eu ouvia a frase: ‘por que vai se estragar, teu corpo é tão bonito’”.

Amanda admite que a delicadeza exigida no fisiculturismo foi um dos seus maiores desafios, apesar de ter tido o sonho de infância de ser modelo e conquistado a faixa de 1ª Princesa da Escola Polivalente, de Vera Cruz. “No fisiculturismo, temos que ser delicadas, é preciso treinar as poses. Essa foi a parte mais difícil. Eu nunca tinha subido em cima de um salto na vida.”

No primeiro campeonato que disputou, no ano passado, a jovem alcançou o segundo lugar na categoria Natural



Fotos: Arquivo pessoal

Aos 20 anos, Amanda divide sua rotina entre estudos, academia e trabalho



## SEU CABELO, NOSSA ESPECIALIDADE!

Mechas - Corte - Tratamento capilar - Mega Hair - Produções



**ARAÚJO** CASADA BELEZA

(51) 99910-1818

Rua Recife, N° 50

@araujocasadabeleza





Foto: Freepik

# Cabelos saudáveis no verão



**“O cabelo e o couro cabeludo precisam de proteção solar da mesma forma que a pele.”**

**YUSBRETNYS NUNEZ PENALVER**  
Especialista em Tricologia e Implante Capilar



**MARISA LORENZONI**

marisa@gazetadosul.com.br

Sol, praia, areia, piscina e o calor deixam a estação mais quente do ano divertida e alegre, mas também podem causar alguns danos às madeixas. Durante os dias mais quentes, os cabelos ficam mais expostos a sol, vento, cloro, água do mar e poluição urbana. Isso faz com que os fios se tornem mais ressecados e até apresentem pontas duplas. As condições também afetam a coloração do cabelo tingido, fazendo com que fique desbotado.

De acordo com a médica Yusbretnys Nunez Penalver, que atua na área da estética e é especialista em Tricologia e Implante Capilar, são necessários cuidados especiais com os cabelos para protegê-los das agressões diárias que podem acontecer no verão.

## PROTEÇÃO SOLAR

Os raios solares não causam apenas danos à nossa pele, mas também aos cabelos. Eles são responsáveis por degradar a estrutura dos fios, deixando-os ressecados e quebradiços. Em contato com o cabelo desprotegido, a radiação solar causa danos à fibra capilar e, por isso, cuidá-los é indispensável.

Os raios UVB são os maiores responsáveis por danificar a queratina dos fios, tornando os cabelos mais frágeis. Já os raios UVA oxidam e desbotam a cor, tanto se os fios tiverem tons naturais como artificiais.

O cabelo e o couro cabeludo precisam de proteção solar da mesma forma que a pele. Segundo a especialista, o couro cabeludo deve ser protegido com FPS 30 ou superior (especialmente em áreas de rarefação ou risca do cabelo) para evitar queimaduras e doenças de pele.

O uso de chapéus com proteção UV é o método mais eficaz. Já para os fios, a dica é utilizar leave-ins ou sprays com filtros UV, que devem ser aplicados nos cabelos úmidos ou secos antes da exposição e reaplicados a cada mergulho ou a cada duas horas.

## CUIDADOS

### CLORO X SAL

Tanto o cloro da piscina quanto o sal da água do mar removem a proteção lipídica natural, mas agem de formas distintas. O cloro penetra na fibra capilar, oxida a cor e quebra proteínas, tornando o fio quebradiço. Já o sal tem efeito osmótico. Ele “suga” a água de dentro do fio, causando ressecamento extremo e abrindo as cutículas. Para neutralizar esses efeitos se recomenda o enxágue imediato com água doce após sair do mar ou da piscina para remover os resíduos antes que sequem no fio.

### RESSECAMENTO E QUEBRA

No verão, vários fatores podem levar ao ressecamento e à quebra dos fios. Os principais são a radiação UV (que degrada a queratina), o vento e a umidade. A tricologia recomenda o uso de pré-shampoo (óleos vegetais ou máscaras) antes de entrar na água para criar uma barreira física e evitar a absorção excessiva de sal ou cloro.

### CRONOGRAMA CAPILAR DE VERÃO

Crucial para proteger os cabelos dos danos do sol, do mar e da piscina, repondo água, lipídios e proteínas perdidos, o cronograma deve ser adaptado com foco em hidratação, nutrição e reconstrução. É recomendável fazer hidratação, três vezes na semana, para reposição de água perdida pelo sol; a nutrição, duas vezes na semana, para reposição e lipídios e para selar a hidratação; e a reconstrução, uma vez a cada 15 dias, para reposição de massa e queratina de fios danificados pela radiação UV.

### CABELOS TINGIDOS OU COM QUÍMICA

Esses fios têm cutículas mais abertas ou fragilizadas, o que facilita a alteração da cor (desbotamento ou tom esverdeado pelo cobre da piscina) e a perda da estrutura (emborrachamento). O risco de quebra aumenta se não houver uso constante de selantes de cutícula e proteção térmica.

### LAVAGEM E TEMPERATURA

No verão, a lavagem deve ser mais frequente para remover o suor e a oleosidade, que podem obstruir o folículo. A temperatura ideal é morna a fria, pois a água quente estimula a produção de sebo e abre as cutículas, agravando o ressecamento.

### O QUE BUSCAR E O QUE EVITAR

Nessa época, o ideal é usar shampoos quelantes (para remover metais e cloro), máscaras ricas em aminoácidos e óleos leves. Deve-se evitar shampoos de limpeza profunda em excesso e produtos com álcool em alta concentração na fórmula.

### SUOR E PROBLEMAS NO COURO CABELUDO

Suar na cabeça durante o verão é um processo normal de termorregulação do corpo. No entanto, pode ser um problema quando excessivo, pois ele altera o pH e cria um ambiente úmido propício para a dermatite seborreica e a proliferação do fungo *Malassezia*. O tratamento envolve o uso de shampoos de controle de oleosidade com ativos como piritionato de zinco ou cetoconazol, além de sempre secar o couro cabeludo após o banho.

**Dra. Yusbretnys N. Penalver**

CRM: 43483/RS

Especialista em Medicina da Família e Comunidade  
RQE: 45030

- Pós Graduada:
- Medicina Estética
- Tricologia Médica e Transplante Capilar
- Dermatologia

**Agende a sua avaliação**

*Elevando sua autoestima!*



Antes

Depois

**M**

**YUSBRETNYS**  
nunez  
MEDICINA ESTÉTICA E CAPILAR

Santa Cruz do Sul @dra\_Yusbretnys  
Contato para agendamento ☎ 51 99984-5020