

Ano 28, nº1038 - 2026

Malu



R\$ 9,90

***Tire suas
dúvidas
sobre o
câncer de
colo de útero***

**CANETA
ARMADILHA?**

**Os graves
riscos dos
emagrecedores
falsificados**

POMPOARISMO

**Ginástica íntima
auxilia a saúde e
a autoestima**

**“CELEBRO
MINHAS
ESCOLHAS”**

**CARLA MARINS reflete sobre
maturidade, carreira e o que
deseja deixar para o mundo**

O mês da mulher

As problemáticas da desigualdade entre os gêneros têm sido pauta de diversos debates. Por isso, temos o dever de colocar em xeque uma reflexão importante: como estamos educando nossos meninos e meninas e o que precisa ser ajustado nesse processo? A resposta está nas próximas páginas, onde trazemos uma matéria completa e respaldada pela neuropedagogia.

E, se estamos falando de cuidado, não poderíamos deixar passar a campanha Março Lilás, responsável por promover conscientização e prevenção do câncer de colo de útero, o terceiro tumor maligno mais comum entre mulheres no Brasil.

Além disso, queremos te convencer a investir na saúde e bem-estar íntimo com o pompoarismo. Ainda explicamos o que é sororidade e a importância de mulheres construírem uma rede de apoio; analisamos a crise e os perigos envolvidos na onda dos emagrecedores importados e quais cuidados tomar para evitar a fuga do pet.

Tudo isso — e muito mais — nesta edição que traz como estrela de capa a atriz Carla Marins, que relembra sua trajetória até aqui e celebra o atual trabalho como Xênica, em *Três Graças*.

Beijos e boa leitura!

Ana Kubata

anabeatriz.kubata@astral.com.br

Malu

ISSN 1516-3512

• Ano 29, Nº 1038 - 2026 •



©2026 EDITORA
ALTO ASTRAL LTDA. TODOS
OS DIREITOS RESERVADOS.
PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

Coordenadora de revistas digitais Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)

Redação Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br),
Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)

Design Angela Soares (angela.soares@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito

ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83 - Jardim Contorno - Bauru/SP - CEP 17047-281

CONTATO atendimento@astral.com.br

Proteção que salva vidas

Veja como identificar corretamente seu pet e adotar medidas que evitam fugas

Vitrines

Lançamentos do mercado de livros, cuidados pessoais e maquiagem

Giro pelo mundo

Notícias e informações importantes no país e no mundo

A magia do pompoarismo

Frequentemente associada ao prazer sexual, a prática promove autoconhecimento para a vida

Quando o desejo grita

Mais um conto erótico de brinde para as leitoras **Malu**

O que é sororidade?

Dar espaço para o apoio e compreensão entre mulheres pode ser mais benéfico do que se imagina

Uma vida plena!

De volta à Globo, Carla Marins reflete sobre maturidade, carreira e o que deseja representar no mundo

19,3 mil novos casos por ano

Essa é a estimativa do Instituto Nacional de Câncer (INCA) para 2026 a 2028 para o câncer de colo de útero

O prazer do off-line

A colunista Nara Terreri reflete sobre exaustão digital na modernidade

Caneta armadilha?

Emagrecedores falsificados e importados irregularmente estão colocando em risco a saúde pública

Educação exige consciência

A criação de meninos e meninas carrega estereótipos que reproduzem a desigualdade de gênero ao longo da vida

Malu indica

Produtos aprovados pela redação

Inclusão de verdade

Luciana Brites fala sobre os desafios de pessoas com síndrome de down nas salas de aula

Mac 'n' Cheese caseiro

A clássica receita americana pode fazer parte do seu almoço de domingo. Que tal?

Proteção que salva vidas

Da plaquinha ao microchip: como identificar seu pet e adotar medidas simples que evitam fugas e aumentam as chances de reencontro

Texto: Gabrielle Aguiar



Perder um pet é um dos maiores medos de quem tem um animal. Em segundos de distração, um portão aberto ou um barulho inesperado podem resultar em horas — ou até dias — de angústia. Por isso, investir em identificação e prevenção é essencial para aumentar as chances de um reencontro rápido e seguro, caso a fuga aconteça.

Formas de identificação

A forma mais simples de identificação continua sendo a plaquinha na coleira, com nome do animal e telefone do tutor. “É a maneira mais imediata de contato caso alguém encontre o pet”, explica a veterinária e professora do curso de medicina veterinária do Centro Universitário Integrado, de Campo Mourão (PR), Mariane Cynara da Silva.



Foto: sonjachnyj/Freepik

Além disso, a microchipagem é um procedimento rápido e seguro, feito com a aplicação de um pequeno dispositivo sob a pele, geralmente na região do pescoço. O chip contém apenas um número único de identi-

ficação, mas é uma forma eficaz, já que não se perde e garante a identificação do animal mesmo se ele estiver sem coleira. “É importante esclarecer que o microchip não é um GPS e não permite rastreamento em tempo real; ele funciona como uma identidade permanente do animal”, destaca Mariane. Quando um pet perdido é levado a uma clínica, hospital veterinário ou ONG, um leitor específico capta esse número e permite localizar os dados do tutor no banco cadastrado — desde que estejam atualizados.



Foto: standret/Freepik

O RG Pet também é uma forma formal de cadastro. “Nele, há informações de identificação do animal, como o nome do tutor, endereço, dados do animal, número do microchip (quando existente) e, em alguns casos, histórico vacinal. Esse registro é importante porque facilita a devolução em caso de perda, comprova a propriedade do animal, auxilia em questões legais e pode ser exigido em viagens ou condomínios. Além disso, contribui para o controle populacional e para políticas públicas de bem-estar animal”, afirma.



Foto: Divulgação

Prevenção

Além da identificação, a prevenção é indispensável. Manter portões fechados, instalar telas em janelas e sacadas, evitar frestas em muros e supervisionar passeios com guia adequada são cuidados básicos. A castração também ajuda a reduzir comportamentos de fuga relacionados ao cio. Dentro de casa, é fundamental guardar produtos tóxicos, proteger fios elétricos e evitar o acesso a alimentos perigosos.

“Muitas fugas acontecem por medo de fogos ou tempestades, estímulos externos ou falta de atividade física e mental. Rotina, exercício e ambiente seguro são essenciais”, reforça Mariane. Afinal, proteger é um ato de amor — e informação pode ser a diferença entre o desespero e o alívio de um reencontro.



Foto: Isnglv/Freepik

Óleos capilares, da *Eu Amo Charming*

Com fórmulas de alta performance e efeito booster. Multifuncionais, entregam benefícios imediatos — do brilho instantâneo ao controle do frizz — enquanto promovem nutrição profunda e proteção contra danos, graças a combinações ricas em óleos vegetais, antioxidantes e silicones inteligentes presentes nas três

versões: Pontas Perfeitas, Blend Supremo e Bio Reparador.

Com textura leve, foram desenvolvidos para todos os tipos de cabelo e se adaptam tanto às rotinas rápidas do dia a dia quanto a rituais de autocuidado mais completos, podendo ser usados antes da escova, após a modelagem ou até como tratamento noturno. **Preço sugerido:** R\$ 28,90.



Creme de Tratamento Frutástica Cacau 2 em 1, da *Skala*

Desenvolvido para cuidados capilares de hidratação e tratamento, especialmente para cabelos em transição, cacheados e crespos. A fórmula combina ativos associados à reconstrução e ao fortalecimento dos fios, como o óleo de rícino, que auxilia na resistência da fibra

capilar e no combate à quebra, e o óleo de argan, relacionado ao brilho e à maciez. Pode ser utilizado tanto como creme de tratamento quanto como condicionador. Também pode ser aplicado na técnica co-wash, indicada para limpeza suave dos cabelos sem o uso de shampoo tradicional. É 100% vegano e livre de parabenos, petrolato, silicones e óleo mineral. Disponível em embalagem de 1kg, com fragrância inspirada no cacau e proposta de nutrição e revitalização dos fios no uso diário. **Preço sugerido:** R\$ 10,99.



Cleanance Gel, da *Avène*

Promove limpeza purificante e suave, ideal para as peles oleosas e sensíveis. Sua fórmula combina os ativos monolaurina, complexo de zinco e água termal. A pele fica limpa, fresca, purificada e menos brilhante. **Preço sugerido:** R\$ 89,01.



SLX, da *Rider* e *Your ID*

Uma nova leitura do calçado já consolidado entre o público - agora sob a inspiração do sashiko, técnica japonesa tradicional de costura que carrega em sua essência a memória material, a transmissão intergeracional e a ética do cuidado. Conta com tira em algodão estruturado com costura formando padronagem inspirada no sashiko, palmilha macia que já é característica da SLX, puxador emborrachado exclusivo e assinatura da collab aplicada nos detalhes. A cartela explora tons de azul, combinados a neutros que reforçam a proposta atemporal da peça. **Preço sugerido:** R\$ 399,99.

Sérum Antimanchas, da *Cetaphil*

O Healthy Radiance Perfecting oferece sete benefícios em um único produto: reduz manchas escuras causadas pelo sol e envelhecimento, uniformiza o tom, melhora linhas finas, aumenta a luminosidade, deixa a pele fresca e descansada, melhora a hidratação e ilumina.

Além disso, estudos mostram que 91% dos usuários perceberam que podem renovar a pele cansada, revelando seu brilho saudável. **Preço sugerido:** R\$ 228,90.





Amplexo Vitamin C Shampoo 5 em 1, da *Ada Tina Italy*

Shampoo com Vitamina C estável desenvolvido para tratar profundamente o couro cabeludo e os fios. É um tratamento capilar completo, que proporciona purificação, detoxificação, hidratação, equilíbrio do pH e ação antioxidante intensa. Combina Vitamina C, Zinco PCA, Niacinamida (Vitamina B3), Pantenol (Vitamina B5) e Ácido Málico. Formulado especialmente para o clima tropical brasileiro, mantém os fios leves, com toque fresco e aparência saudável, conferindo sensação imediata de limpeza e frescor. O resultado é um couro cabeludo purificado, equilibrado e rejuvenescido, com fios mais fortes, leves e luminosos desde a primeira aplicação. **Preços sugeridos:** R\$ 180,00.



Sandálias Deep, da *Zaxy*

O modelo aposta em um mood urbano com toque boho contemporâneo. As tiras finas com tachinhas metalizadas reinterpretam a tendência de forma sofisticada, enquanto a sola anatômica e a palmilha massageadora garantem conforto para acompanhar o dia a dia com leveza e autenticidade.

Preço sugerido: R\$ 79,99.



Coleção Outono/Inverno 2026, da *Piccadilly e Carolina Dieckmann*

A collab exclusiva traz mocassim preppy em verniz navy, bota em camurça taupe com referência western, sandália metalizada com base robusta e scarpin glossy, reforçando o movimento do “conforto fashion” como protagonista da temporada. A atriz assina modelos que celebram autenticidade, leveza e conforto. **Preços sugeridos:** a partir de R\$ 249,90.



Bio Óleo Regenerador Antiescaras, da *Casa das Almas*

Desenvolvido para atuar na prevenção de lesões por pressão e no cuidado da pele fragilizada, especialmente em idosos, pacientes acamados e pessoas com mobilidade reduzida. Feito com óleos vegetais e ativos botânicos de cultivo orgânico certificado, o produto combina nutrição lipídica, ação regeneradora e suporte à integridade da pele, fatores importantes para reduzir o risco de lesões em áreas submetidas à pressão constante. Disponível em <https://casadaalmacosmeticos.com.br>. **Preço sugerido:** R\$ 93,00.



Caixa de Som Speaker, da *Philco*

Com 35 watts de potência, o modelo é resistente a jatos e respingos, ideal para uso sem preocupação em qualquer ambiente, garante um som potente e envolvente com até 8h de bateria. Permite conexão sem fio entre dois Speakers PBS35, dobrando a potência e ampliando a experiência sonora. O bluetooth oferece conectividade para uma experiência estável e de alta qualidade, e os diferentes modos de iluminação deixam seus ambientes mais animado. **Preço sugerido: R\$ 199,90.**

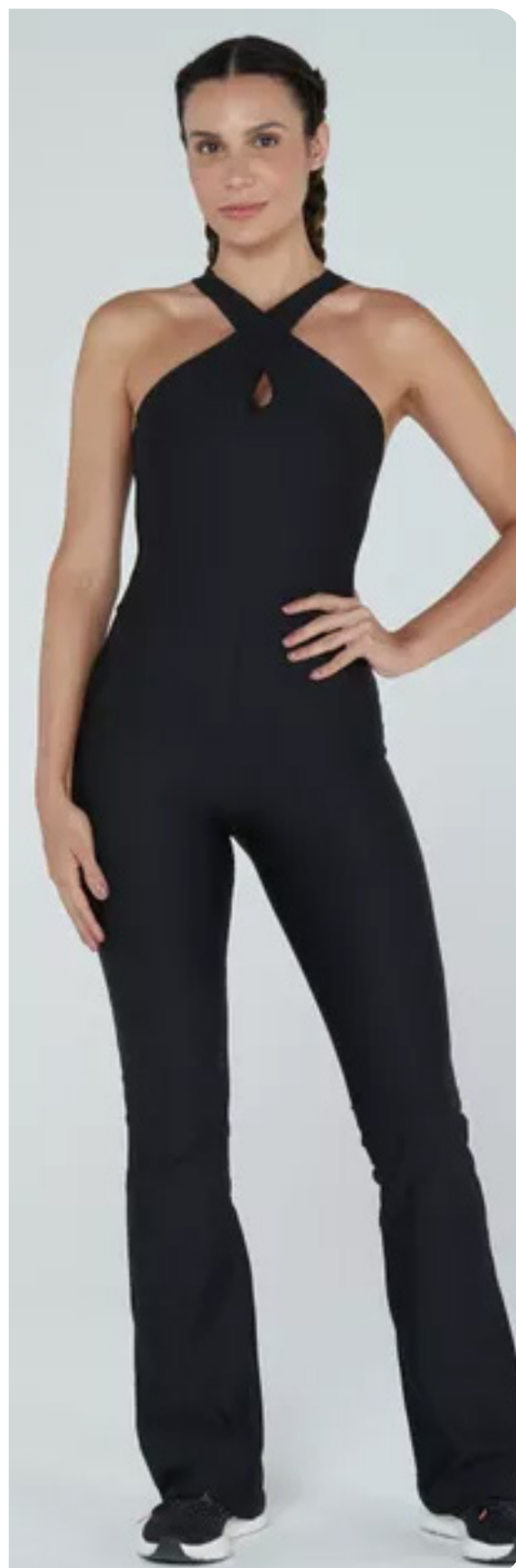
Prime & Fix Refreshing Mist, da *Kiko Milano*

Spray fixador com efeito refrescante, inspirado nas tendências de beleza coreanas. Um produto multifunções que proporciona diversos benefícios: se usado como fixador de maquiagem, irá garantir longa duração e uma performance impecável, mas, se usado como primer, antes da maquiagem, garante luminosidade à pele e sensação refrescante. Por contar com uma fórmula à base de água, o produto possui uma textura e acabamento leve, suave e não pegajoso. **Preço sugerido: R\$ 99,90.**



Máscara No Panda, da *Vizzela*

Para quem quer cílios definidos e alongados sem se preocupar com borrões ao longo do dia (ou da noite). Seu pincel fino alcança até os fios menores, garantindo aplicação precisa e efeito alongado que valoriza o olhar. **Preço sugerido: R\$ 49,90.**



Coleção fitness Domyos Outono Inverno 2026, da *Decathlon*

A proposta da nova coleção é unir tecnologia, conforto e preço acessível. Para isso, se divide em duas frentes: Performance, voltada à esportista de alta frequência, que busca mais suporte e funcionalidade em treinos intensos, e Collection, que prioriza versatilidade e conforto para quem busca uma constância leve e sem pressão. As peças desenvolvidas com poliamida reciclada que contam com costuras rebatidas anti-irritação, recortes anatômicos, cós estruturados sem compressão excessiva, alta respirabilidade que auxilia na eliminação do suor e no controle térmico. A coleção conta com leggings, bermudas, tops, camisetas, regatas, jaquetas e macacões, com tamanhos que variam de PP ao 3G. **Preços sugeridos:** a partir de R\$ 79,99.

VITRINE

Texto: Hérica Rodrigues



Ovo Galinha Pintadinha, da Arcor

O lançamento da marca une chocolate ao leite com um dos maiores sucessos do entretenimento infantil. O ovo temático acompanha um brinde exclusivo: uma maleta ilustrada com os personagens da Galinha Pintadinha, ideal para guardar pequenos objetos e estimular a criatividade dos pequenos. **Preço sugerido:** a partir de R\$ 75,99.



Macarons, da Le Petit

A marca acaba de lançar embalagens especiais e macarons decorados nos sabores Creme Brûlée, Nutelinho e Chocolate Branco. As embalagens/caixas são lindas, com opções com 3, 6, 8 e 10 macarons no tamanho tradicional ou 21 mini macarons. Além dos novos sabores, a marca oferece outras possibilidades para quem quer comemorar a Páscoa em grande estilo. São 33 sabores no cardápio e os clientes podem escolher qualquer sabor, incluindo os decorados. **Preço sugerido:** a partir de R\$ 31,50.



Barras de chocolate, da *Cailler*

Chocolates da loja mais antiga da Suíça ainda em atividade (sua operação iniciou em 1819). Um dos segredos de seu sucesso é a adição de leite de vacas criadas nos arredores de Gruyère, levemente condensado à massa de cacau sustentável de alta qualidade, sendo uma das poucas marcas que realiza a técnica para proporcionar uma experiência única e saborosa. A Aurora Fine Brands, representante no Brasil, traz 13 opções divididas entre dois tamanhos (100g e 200g). Os destaques são: Au Lait des Alpes Suisses (ao leite), Crémant Chocolat Noir (meio amargo), Dessert au Lait et Praliné Gianduja (ao leite com gianduja de avelã), Rayon au Lait Aéré avec Nougat au Miel (ao leite aerado com torrão de mel), Crunchy Caramel au Lait avec Caramel Salé (ao leite com pedaços de caramelo salgado e cereais) e Blond aux Amandes (branco com caramelo e amêndoas). Já entre as versões de 200g destacam-se Crémant Amandes Entières (amargo com amêndoas inteiras) e Au Lait Cranberries, Amandes et Noisettes (ao leite com cranberry, amêndoas e avelãs). **Preços sugeridos:** a partir de R\$ 33,90 (100g) e R\$ 57,90 (200g).



Ovo Paçoquita, da *Paçoquita e Top Cau*

A parceria entre as marcas garante a volta de duas opções de ovos com recheio de Paçoquita. O ovo Paçoquita Dupla Camada foi desenvolvido para quem busca o equilíbrio perfeito entre o chocolate ao leite e a generosidade de uma camada com o sabor de Paçoquita, proporcionando uma experiência sensorial prolongada. Já o Ovo Paçoquita Tripla Camada combina camadas intercaladas de chocolate e Paçoquita. **Preço sugerido:** R\$ 128,81.



Ovo de Páscoa e caixa de bombom Choco Framboise, da *Ofner*

O sabor Choco Framboise, sucesso em 2025, retorna em novos formatos, agora como ovo de Páscoa de 310g com chocolate ao leite com camada de chocolate branco e framboesa liofilizada recheado com geleia de framboesa. Ainda acompanha bombons de chocolate ao leite com chocolate branco e framboesa liofilizada e geleia de framboesa. Outra opção é o mesmo sabor em caixa de bombons de 55g, perfeitos para presentear. **Preço sugerido:** R\$ 159,90 (ovo), R\$ 59,90 (caixa de bombom).



Ovos Pandora e Malhada, da *Milky Moo*

Após a chegada do Ovo Pandora no último ano, a marca retorna à data com uma nova edição do produto e apresenta também o Ovo Malhada, inédito no portfólio. O

Ovo Pandora é produzido com casca de chocolate branco e chocolate ao leite e recheio de creme de avelã com cacau, inspirado em um dos sabores mais vendidos da rede e já conhecido pelo público. Já o Ovo Malhada é composto por chocolate ao leite, recheio sabor leite e gotas de biscoito sabor chocolate, com referência às combinações presentes nos milkshakes da marca. Os ovos

- ambos com 310g - acompanham o "Moo - O Jogo de Cartas da Milky", incluso como brinde. **Preço sugerido:** R\$ 129,90.



Ovo de Páscoa Dubai Pistache, da *Arabia*

Uma criação autoral com casca de chocolate belga, recheio de creme de pistache e a textura única do knefe – uma massa fina tradicional da cultura árabe que é tostada e feita pela casa. **Preço sugerido: R\$ 290,00, com 400g.**



Balde de Metal com Alça, da *Tchocolath*

Um kit completo com uma cenoura, um coelho, seis ovos tamanho galinha, seis ovinhos favoritos e um ovo Peace Crispis, todos ao leite. **Preço sugerido: R\$ 419,00, com 460g.**



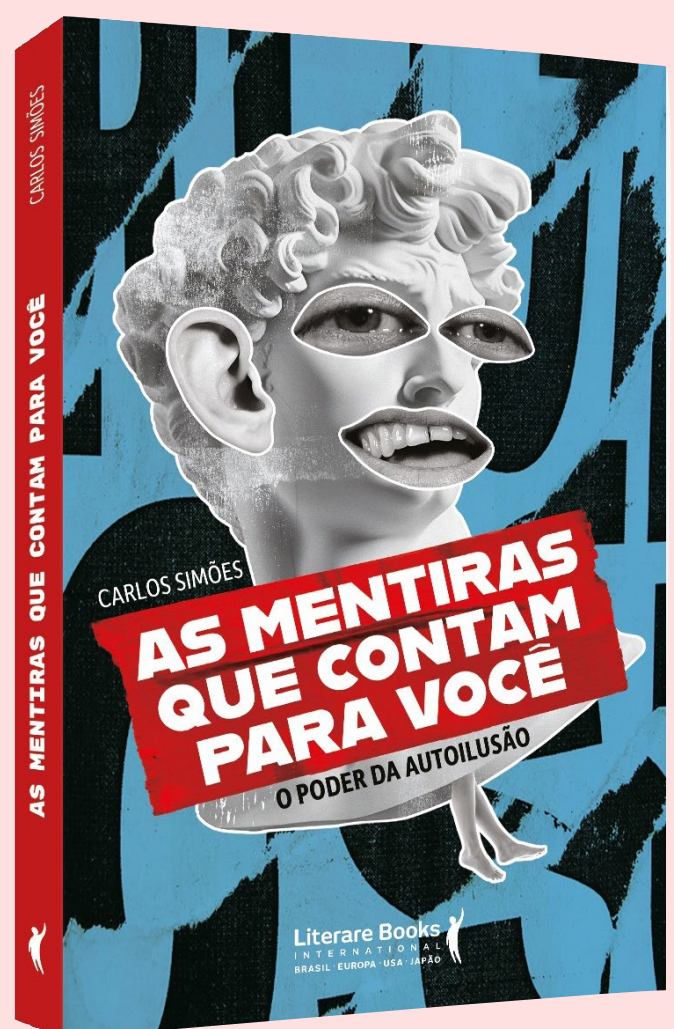
Amor de Alecrim, de Ana Paula Couto

O romance continua a história de Amanda, protagonista de *Amor de Manjerição*, que agora enfrenta os desafios da menopausa, da crise conjugal e da reinvenção emocional aos 50 anos. A narrativa propõe reflexões sobre etarismo e invisibilidade feminina após os 50, e incorpora elementos lúdicos — como uma curandeira especialista em chás —, mesclando realismo e fantasia. “São metáforas para os caminhos que percorremos em busca de respostas. Afinal, a vida também tem seu lado mágico”, afirma.

Preço sugerido: R\$ 24,99.

As mentiras que contam para você, de Carlos Simões

A obra tem como objetivo provocar reflexões sobre manipulação, autoengano e as narrativas que moldam decisões pessoais, políticas e financeiras. O autor parte de uma afirmação desconfortável: mentir não é exceção, é regra. O livro mostra que a mentira atravessa relações afetivas, decisões profissionais, crenças políticas e até a forma como cada pessoa enxerga a própria história. Mais do que um livro sobre mentira, a obra é um convite à responsabilidade individual diante das narrativas que consumimos e que, sem perceber, reproduzimos. Disponível nas versões Kindle e capa comum. **Preço sugerido: a partir de R\$ 36,66.**





Retratos de Mulher, de Jeanine Geraldo

Centrado na inquietação sobre a figura da mulher, o quarto livro publicado pela autora e primeiro lançado pela editora Urutau, traz um amálgama de textos que têm algo em comum: o grande horror da vida não está no outro mundo, mas neste. Os contos são únicos e a maioria, com poucas exceções, tem em seu cerne um ponto em comum: a experiência de ser mulher num mundo em que a violência, o abuso e o silenciamento são rotina.

Preço sugerido: R\$ 58,00.

Enquanto vocês crescem, de Flavia Camargo

Ao longo de dez anos, a autora passou a escrever cartas para os filhos – Igor, Lucas e Luisa – como forma de registrar o que quase sempre passa despercebido: a vida real acontecendo dentro de casa. Desde antes da primeira gravidez, a autora já sabia que queria documentar a experiência de ser mãe, com suas alegrias, desafios e descobertas. A partir de 2014, essa ideia ganhou outra dimensão:

começou a colocar os momentos mais importantes em palavras, para um dia alcançar mulheres que também buscam sentido no caos cotidiano da maternidade. Ao longo das cartas, Flavia narra perdas, recomeços e surpresas – da despedida precoce de um filho à chegada inesperada de uma menina, com uma escrita sensível que reflete um maternar atravessado por luto, esperança, disciplina positiva e muita reconstrução. **Preço sugerido:** R\$ 47,90.





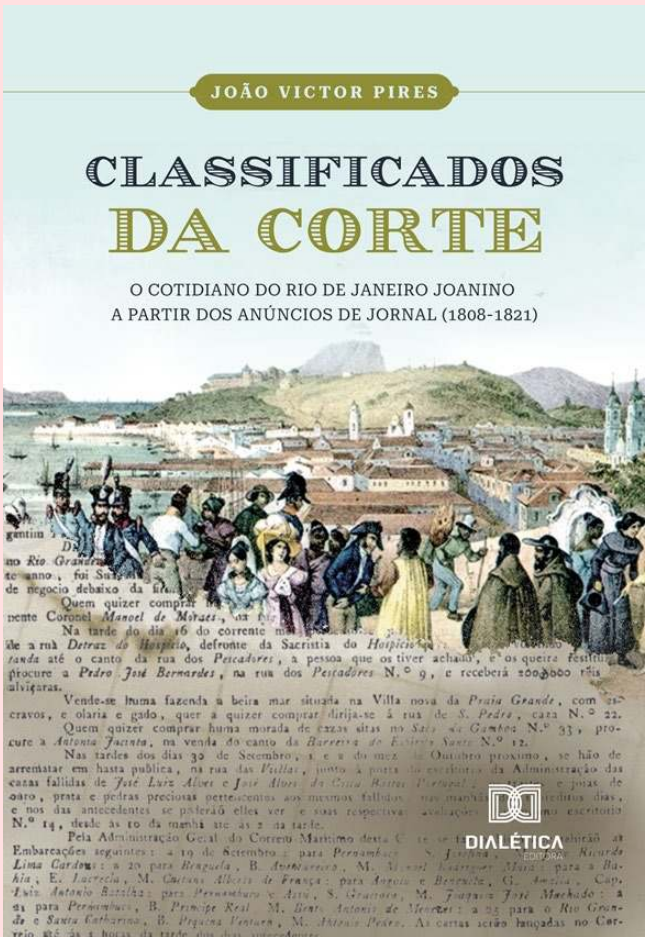
1001 conselhos de sabedoria para meus filhos, de Raquel e Guilherme Boccaletti

Na correria do dia a dia, muitos debates importantes acabam ficando para depois. Lançado pela LC Books, este livro reúne frases curtas com ensinamentos bíblicos que auxiliam pais, mães, educadores e líderes religiosos a construírem uma base sólida na formação espiritual de crianças e adolescentes, sem fugir de conversas difíceis. O manual aborda temas como emoções, dinheiro, relacionamentos, redes sociais, obediência, gratidão, disciplina, humildade, responsabilidade, entre outros. **Preço sugerido: R\$ 46,51.**

Classificados da corte, de João Victor Pires

Lançado pela Editora Dialética, a edição revista e ampliada é lançada com análise de mais de nove mil anúncios da Gazeta do Rio de Janeiro. Em 420 páginas, a obra analisa diversas características do período a partir de uma investigação em todos os anúncios publicados pela Gazeta do Rio de Janeiro. Trata-se do primeiro jornal da história impresso no Brasil, inaugurado em setembro de 1808, seis meses

depois da chegada da Corte. Ao todo, Pires analisou 9211 anúncios publicados em 1610 edições do periódico, que circulava às quartas-feiras e aos sábados. Os classificados da Gazeta apontam para uma cidade que abrigou um mercado imobiliário com procura e preços ascendentes, um comércio de livros voltado à elite e aos cursos superiores recém-criados, além de permitirem desvendar uma série de questões sobre o cotidiano das pessoas escravizadas. Também revelam as características educacionais da sociedade, os espaços de sociabilidade e a transição médica que se começa a observar no período. **Preço sugerido: R\$ 161,90.**





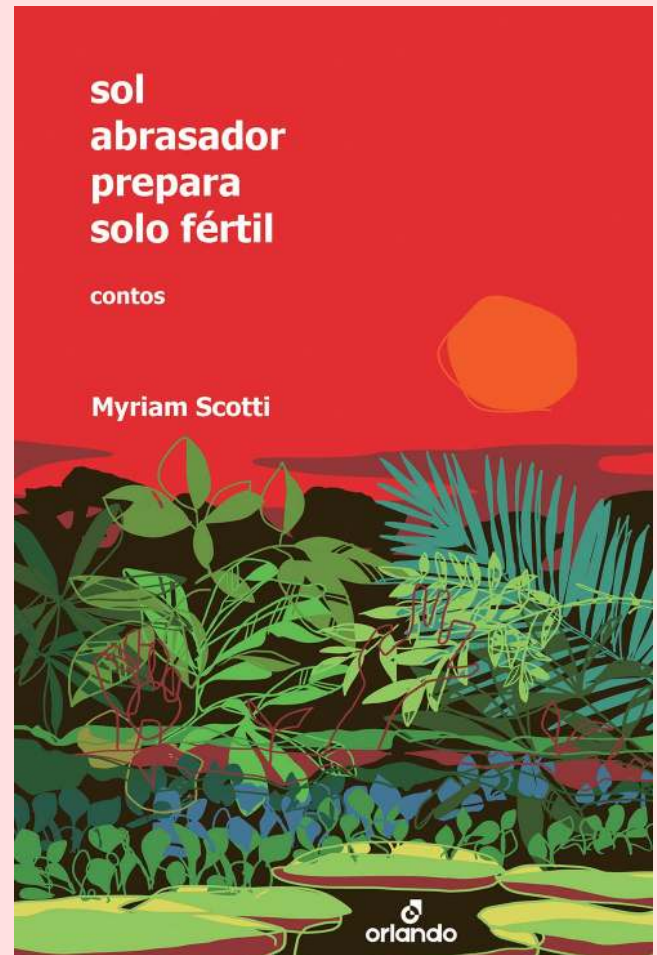
O filho é da mãe: parentalidade e sobrecarga materna, de Laura Elisa Nascimento Vieira e Cláudio Márcio do Carmo

A sobrecarga materna não é destino biológico, é construção social. É isso que os autores e pesquisadores mostram na obra. A desigualdade de gênero se cristaliza nas relações parentais, inclusive na própria legislação brasileira. O lançamento da Editora Appris conecta história, ciências

sociais e reflete como o discurso jurídico contribui para manter desigualdades nas relações parentais no Brasil. Mais do que um livro acadêmico, a obra se apresenta como um convite ao debate público — dirigido a mães, pais, profissionais do direito e formuladores de políticas públicas. **Preço sugerido: R\$ 57,00.**

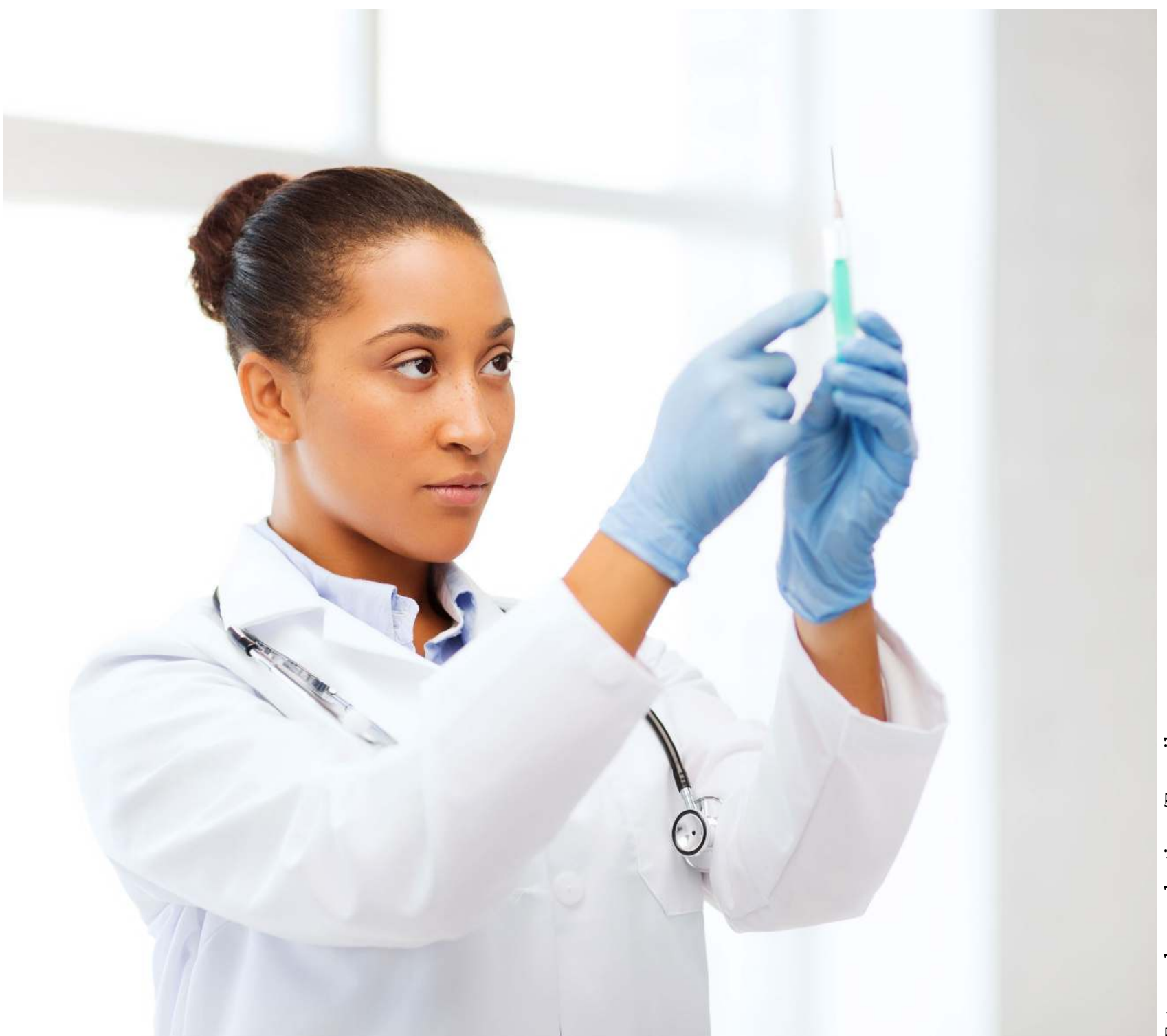
Sol abrasador prepara solo fértil, de Myriam Scotti

Mulheres que trabalham desde cedo, sustentam famílias, migram, permanecem ou retornam a Manaus carregando expectativas, frustrações e afetos. É a partir dessas trajetórias femininas que a escritora manauara, construiu a obra, lançada pela Editora Orlando. O livro de contos que atravessa diferentes momentos históricos da Amazônia revela como os ciclos de exploração econômica e desenvolvimento impactam, de forma direta, a vida das mulheres da região. Com uma prosa que alterna lirismo e aspereza, a autora reúne narrativas ambientadas tanto no interior quanto no espaço urbano, do auge da borracha aos dias atuais. As personagens não ocupam o centro da história como símbolos ou alegorias, mas como sujeitos atravessados pelo trabalho, pela maternidade, pela solidão e pela tentativa constante de construir dignidade em um território marcado por desigualdades profundas. **Preço sugerido: R\$ 50,00.**



Novas descobertas, novos protocolos

O SUS está consolidando a implementação do teste de DNA-HPV como o novo padrão para o rastreio do câncer de colo de útero em todo o Brasil. Essa tecnologia de biologia molecular é significativamente mais eficaz que o Papanicolau tradicional pois consegue detectar a presença do vírus de alto risco muito antes de qualquer alteração celular ou lesão pré-cancerosa se manifestar. Uma das mudanças mais impactantes para a rotina das mulheres é que, devido à elevada confiabilidade do teste, se o resultado for negativo, o intervalo de segurança para a repetição do exame é estendido para cada cinco anos, oferecendo uma proteção superior com menos intervenções desnecessárias.



Acesso ampliado a contracepção



As políticas de saúde pública para mulheres em 2026 trazem avanços relacionados ao acesso a métodos contraceptivos de longa duração e na medicina de precisão. O SUS ampliou a oferta de implantes subcutâneos e as diretrizes clínicas atualizaram a validade do

Foto: New Africa/FreePik

DIU hormonal para oito anos, mantendo a sua eficácia e benefícios no controle do fluxo menstrual. No campo da genética, a grande vitória é a consulta pública para a inclusão de testes para rastreio de câncer de mama e ovário hereditário no sistema público, o que permitirá monitorar mulheres com predisposição genética muito antes do aparecimento de sintomas.

IA como aliada

Depois de tantos anos caminhando ‘no escuro’, o diagnóstico da endometriose passa por uma transformação histórica graças à integração da inteligência artificial em aplicações de saúde e exames de imagem. As novas ferramentas permitem identificar padrões de sintomas que antes passavam despercebidos, conseguindo reduzir em até 50% o tempo de espera pelo diagnóstico, que historicamente chegava a sete anos. Além da agilidade, a ciência em 2026 propõe uma mudança de paradigma: a doença passa a ser abordada com um foco neurológico, estudando como o sistema nervoso central processa a dor pélvica crônica. Isto abre caminho para novas terapias de modulação nervosa que vão muito além do controle hormonal convencional.



Foto: WangXiNa/FreePik

Cuidado com as indicações virais

Impulsionado por influenciadores, o chamado Lip Plumper é um gloss que promete lábios volumosos sem agulhas que virou febre, mas o “efeito plump” é, na verdade, uma inflamação proposital causada por irritantes como pimenta e mentol. O que parece um truque inofensivo nos vídeos tem levado jovens aos consultórios com queimaduras, dermatites e edemas graves. Segundo a Anvisa, esses produtos são isentos de registro prévio, o que significa que eles não passam por uma análise técnica antes de chegarem ao mercado.

Especialistas afirmam que, se você tem lábios sensíveis, histórico de alergias ou dermatites, esse “truque de internet” pode se tornar um pesadelo persistente, pois o uso repetido pode sensibilizar sua pele de forma permanente.

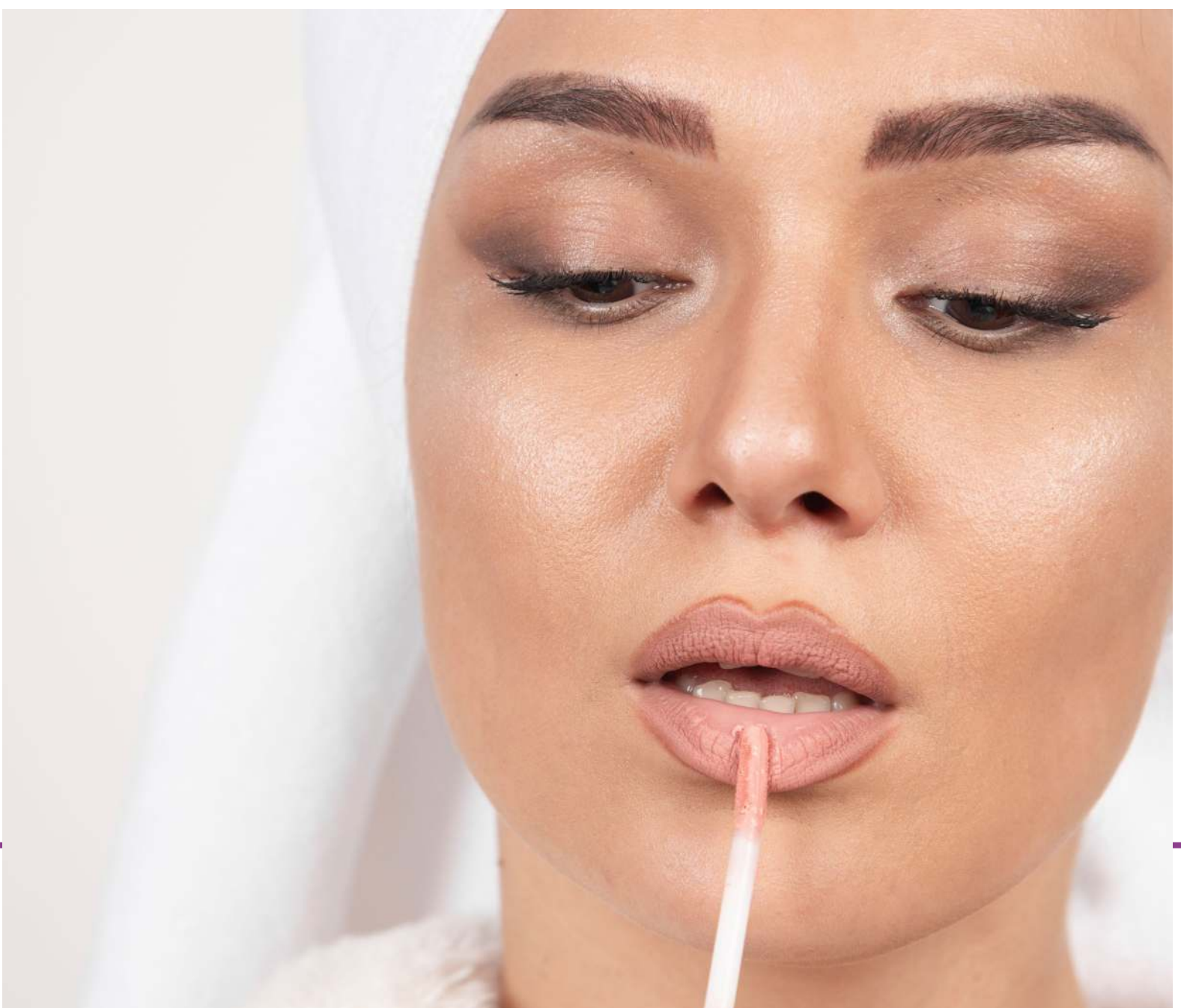




Foto: erstudio/FreePik

A magia completa do pompoarismo

Frequentemente associada à melhora do prazer sexual, a prática promove autoconhecimento importante para diversas áreas da vida

Texto: Ana Kubata

Pompoarismo é, por definição, uma prática voltada ao fortalecimento e ao controle consciente da musculatura vaginal. Seu maior foco: a função sexual. Sim, embora atue sobre o assoalho pélvico e promova também uma melhora complementar da saúde da região, o pompoarismo é tradicionalmente mais associado ao aprimoramento da resposta e da qualidade da experiência sexual. Quem explica isso melhor é a ginecologista e professora Madalena Oliveira.

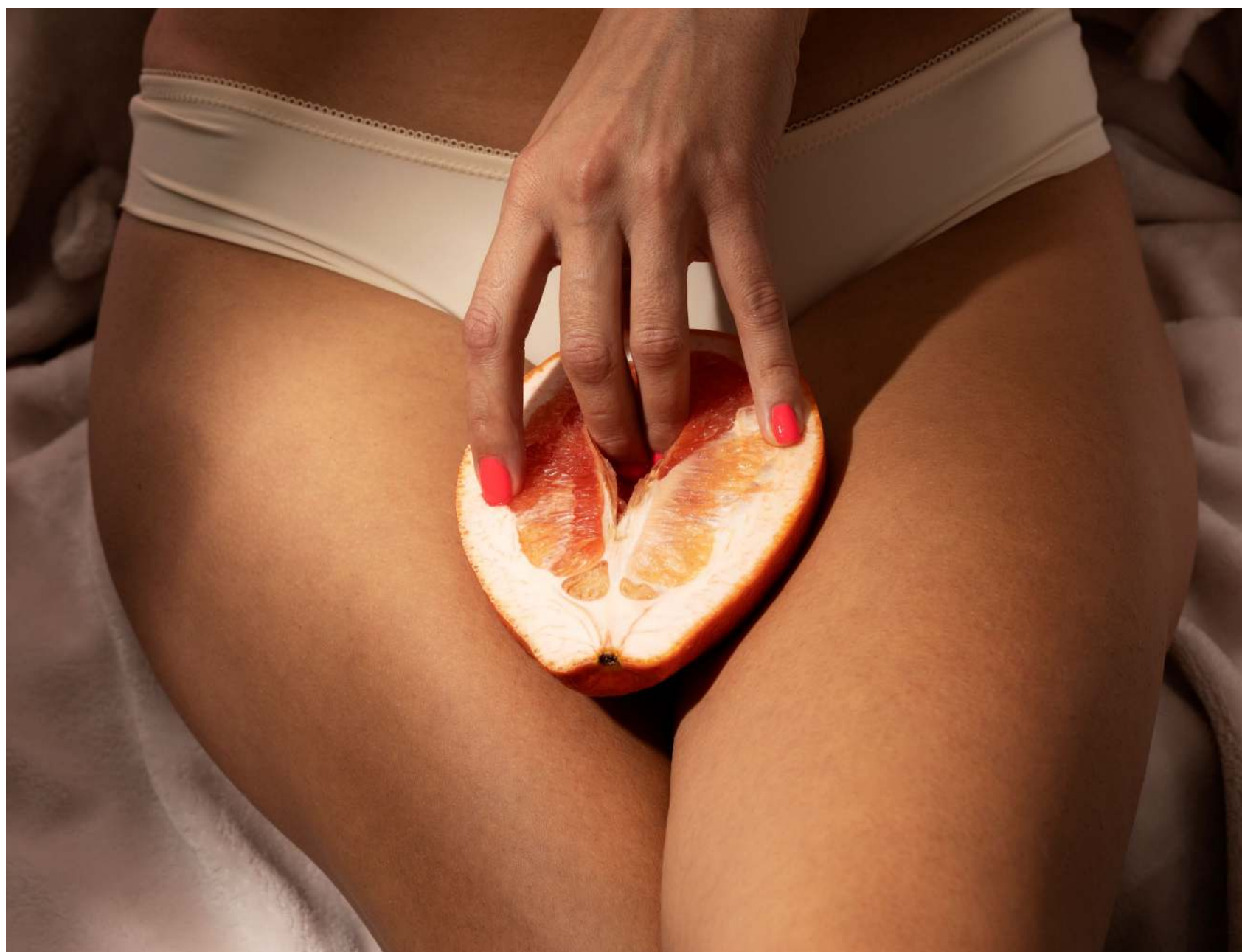
Uma técnica indispensável para o prazer

Ao trabalhar diretamente os músculos do assoalho pélvico, o pompoarismo promove diversos espectros da saúde íntima, como maior percepção corporal, melhora do tônus muscular e ampliação da sensibilidade durante a relação. “Esse maior domínio da contração e do relaxamento pode contribuir significativamente para o prazer e a satisfação sexual, além de promover autocohecimento e segurança íntima”, afirma a especialista.



Os frutos que uma mulher pode colher com a prática dizem respeito ao seu autoconhecimento e ao quanto ela poderá aumentar seu nível de prazer durante a relação sexual. “A partir do momento em que a mulher desenvolve técnicas de contração, de relaxamento, de sucção, de ordenha, uso de acessórios, isso aumenta o repertório sexual dela e, obviamente, vai aumentar tanto a sua satisfação sexual quanto a do parceiro”, pontua Madalena. A ginecologista lembra ainda que os exercícios podem ser feitos inclusive durante a penetração. “A sexualidade é uma via de mão dupla, então, a partir do momento que você aumenta o prazer feminino, o parceiro também terá maior satisfação sexual.”

Durante o período da menopausa, a prática do pompoarismo pode ser ainda mais pertinente e indispensável. Isso porque o avanço da idade e a alteração hormonal natural dessa evolução ocasionam, junto da perda de força na musculatura, diminuição da libido. “O pompoarismo pode ajudar nisso tudo, seja na ma-



nutrição dos órgãos pélvicos ou no autoconhecimento. Consequentemente, promove melhora da função urinária, que também é bastante atingida na pós-menopausa, assim como na vida sexual”, discorre.

“Práticas como o pompoarismo podem potencializar o autoconhecimento e a resposta sexual. A mulher passa a reconhecer melhor sua musculatura íntima, o que amplia a autoestima e a qualidade da relação sexual.”

Além do sexo

Além de potencializar o prazer sexual, o pompoarismo tem papel importante em outras vertentes da vida da mulher que envolvem o trabalho da musculatura pélvica, como o trabalho de parto, por exemplo, em que a força e o controle da musculatura são estruturas altamente estimuladas. “Você terá maior conhecimento do seu corpo, o que é muito necessário durante o trabalho de parto. Um melhor suporte da musculatura diminui a chance de você ter lacerações importantes”, afirma a médica.

Pompoarismo x Kegel

Apesar de estarem frequentemente associados e envolvidos no mesmo meio de discussão, há uma diferença significativa entre a prática do pompoarismo e os chamados Exercícios de Kegel. Como esclarecido por Madalena, o pompoarismo é voltado fundamentalmente para a sexualidade e prazer sexual — que envolve trabalhar a lubrificação, autoconhecimento, repertório, libido, etc. Enquanto isso, os Exercícios de Kegel têm como objetivo principal desenvolver a musculatura do assoalho pélvico — conjunto de músculos responsáveis por sustentar órgãos como bexiga, útero e intestino — para tratar distúrbios urinários, como a incontinência,

além de contribuir para a manutenção adequada dos órgãos pélvicos em sua posição anatômica. “Quando fortalecemos o assoalho pélvico, melhoramos o controle urinário, reduzimos perdas involuntárias e oferecemos mais suporte às estruturas internas”, explica a professora.

Há contraindicação?

“Sim. Quando a mulher sente muita dor, cólica, ou tem alguma infecção genital importante, gravidez, prolapso genitais acentuados, como o prolapso uterino ou a queda da bexiga logo após cirurgia, obviamente isso não deve ser feito”, alerta Madalena. A médica acentua ainda que, especialmente nesses casos, todo e qualquer exercício deve ser orientado e acompanhado por um profissional que saiba ensinar as técnicas.

Dá para começar agora!

Por fim, a ginecologista afirma que é possível começar a praticar o pompoarismo com exercícios simples e



seguros em casa. “O primeiro passo é identificar corretamente a musculatura do assoalho pélvico. Uma forma de reconhecer essa região é imaginar que você está tentando interromper o jato urinário, mas apenas como referência, sem repetir esse movimento durante a micção”, indica a ginecologista.

Contração

- 1.** A contração correta deve promover aquela sensação de “fechar e elevar” a vagina, sem contrair abdômen, glúteos ou prender a respiração.
- 2.** Contraia essa musculatura, mantendo por cerca de cinco segundos e, em seguida, relaxe pelo mesmo tempo.
- 3.** A sequência pode ser repetida de 8 a 10 vezes, de duas a três vezes ao dia. “Com a evolução, é possível aumentar gradativamente o tempo de contração.”

Resistência

- 1.** Pressione levemente uma perna contra a outra enquanto mantém a contração pélvica.
- 2.** Permaneça pelo máximo de tempo que conseguir. “Isso ajuda a ativar indiretamente a região perineal”, explica Madalena.

Para uma prática mais completa, a ginecologista também indica o uso de acessórios, como cones vaginais ou bolinhas terapêuticas, que auxiliam no estímulo e no ganho de força muscular. E lembre-se: regularidade é mais importante do que intensidade. “Pequenas séries feitas diariamente já promovem fortalecimento progressivo. Com prática adequada e acompanhamento quando necessário, os resultados costumam aparecer de forma gradual, trazendo benefícios tanto para a saúde urinária quanto para a vida íntima”, conclui a profissional.

Quando o desejo grita

Fui buscar meu marido no aeroporto e decidimos passar no shopping para jantar. Da praça de alimentação, avistei o cinema e o cartaz de um filme que eu estava louca para assistir. Detalhe: aquela era a última semana de exibição! Com muito jeitinho, convenci o maridão a terminarmos a noite no cinema. Ele relutou a princípio, porque estava cansado, mas acabou topando.

Chegamos um pouco atrasados e encontramos lugares nas últimas fileiras. O interior do cinema estava tão escuro que só consegui localizar os nossos assentos quando meu marido acendeu a lanterna do celular. Já acomodada, passei a me concentrar no filme, mas ele tinha outros planos...

Como a nossa fileira estava com as poltronas vazias dos dois lados, ele enfiou a mão por dentro do meu vestido de malha e alcançou meus seios com facilidade. Forçou o sutiã para baixo e ficou alisando os biquinhos, que enrijeceram imediatamente. Bati na mão dele para censurá-lo.

– Amor, e se alguém olhar para trás??? – eu disse, baixinho, os olhos arregalados.

– Ninguém vai olhar para trás, porque a tela está lá na frente – ele cochichou no meu ouvido, sem deixar de massagear meus peitos. Eu estava curtindo aquele carinho.

De repente, ele pegou a minha mão e a colocou sobre o seu cacete, que já estava fora da

calça jeans e ficando duro. Levei um susto.

– Amor, você pirou???

– Bate uma pra mim, ninguém vai perceber, gata – ele pediu, sussurrando.

Iniciei a punheta e percebi que seu pau começou a crescer na minha mão. Aquele gesto inesperado, temperado com sabor de proibido, atçou os meus desejos na hora. Meu marido voltou a cochichar no meu ouvido:

– Chupa um pouquinho?

Eu não deveria, mas o tesão falou mais alto. Então, curvei meu corpo e abocanhei a pica dele de uma vez. Sentir aquele pedaço de carne pulsando na minha boca, a poucos metros de completos desconhecidos, ensopou minha xana na hora.

Minha boca subia e descia, agasalhando aquele mastro que me alimenta pelo menos quatro vezes por semana. Ele começou a respirar mais forte e mais alto. Então, voltou a sussurrar para mim:

– Sobe nele, linda? Cobre com o vestido...

Mais do que depressa, arranquei a calcinha, fiquei na frente dele, ergui um pouquinho o vestido e comecei a descer. Ele segurava meus quadris para acertar o encaixe. De um jeito bem gostoso, minha boceta molhadinha encontrou sua tora sólida e passei a cavalgar. Enquanto isso, ele alisava o meu clitóris, ao mesmo tempo em que lambia o meu pescoço.

Em minutos, senti um vendaval interno arrasar meus sentidos e encher cada célula do meu corpo de prazer. Estava gozando! Na sequência, ele me abraçou com força, soltou um gemido

grosso e esguichou gostoso dentro de mim. Nesse momento, dois espectadores que estavam na nossa frente se viraram em nossa direção, provavelmente incomodados com o barulho. Ficamos parados, porque tínhamos acabado de curtir um orgasmo maravilhoso, mas não me movi de cima do meu homem, o que deve ter levantado suspeitas... Problema deles!

Depois dessa rapidinha no cinema, tomamos gosto por essa modalidade de foda. Já transamos assim na piscina do clube, no banheiro da academia e até na sauna de um casal de amigos. Se você nunca experimentou o perigo assim, eu recomendo!

Cath Brandão

Você pode ler outros contos quentes como esse nos ebooks de contos eróticos da Editora Alto Astral.



Todos disponíveis na **amazon** 



Foto: freepik/Freepik

O que é sororidade?

Deixar a rivalidade feminina de lado e dar espaço para o apoio e compreensão pode ser mais benéfico do que se imagina

Texto: Gabrielle Aguiar

O ano é 2026 e a rivalidade feminina já saiu de moda. Esse negócio de brigar por homem (o que nunca vale a pena) e ficar indignada quando uma mulher está usando a mesma roupa que você não é nem um pouco legal. Já passou da hora de abrirmos espaço em nossa vida para uma coisa que não só vale muito a pena, mas pode ter vários benefícios: a sororidade.

Mas se você não sabe o que é isso, não tem problema, aqui é um espaço livre e acolhedor para aprender coisas novas. Vamos lá? “Imagine que a sororidade é como uma rede de proteção em um espetáculo de trapézio. Não significa que todas as mulheres precisam voar juntas ou fazer os mesmos movimentos, mas sim que existe um combinado silencioso de que, se uma cair, as outras esticam a rede para que ela não se machuque no chão”, explica Ivaní Bastos Irineu, psicólogo da Doctotalia, plataforma de saúde digital.

Larissa Fonseca, psicóloga clínica, também destaca que esse conceito ganhou força nos últimos anos porque as mulheres perceberam um ponto prático: homens historicamente crescem em rede. Eles se indicam, se defendem, se protegem. “Muitas entenderam que essa também é uma potência feminina, só que por muito tempo fomos treinadas para competir”, completa.

“Sororidade é reconhecer outra mulher como aliada, não como ameaça. Quando uma sobe, ela não puxa a outra pra baixo, ela puxa junto”, diz Larissa.



A sororidade transforma a convivência

Sabe aquela sensação de entrar em um lugar e sentir que está sendo examinada da cabeça aos pés por outras mulheres? A sororidade desativa esse alarme. Para construir isso, não precisa de grandes manifestações; são gestos pequenos, como uma “musculação emocional” diária. “É ouvir uma amiga sem tentar provar que seu problema é maior que o dela, é elogiar o trabalho de uma colega na frente do chefe ou simplesmente não passar adiante uma fofoca maldosa sobre outra mulher. São pequenas sementes de respeito que, com o tempo, criam um jardim onde todas podem respirar melhor”, afirma Ivaní.

Por que ainda existem rivalidades femininas?

Larissa explica que o motivo é que muitas mulheres foram socializadas na lógica da escassez, pouca validação e muita comparação. “Há um histórico natural em nossa sociedade em que os homens ocupam lugares de destaque e mulheres devem competir para chegar a esse espaço. Uma segunda mulher pode trazer a sensação de competitividade por aquele pequeno espaço possível de ser ocupado. Há algo no inconsciente feminino que ainda está preso aos padrões do passado. A mudança na mentalidade leva um tempo e os comportamentos são reforçados”, pontua. Alguns exemplos são competir por aparência, por atenção e por aprovação.

Contra

Quer saber se alguém possui comportamentos que vão contra a sororidade? Observe se há uma tentativa de diminuir a outra para se sentir superior. “Comportamentos como o ‘gaslighting’ (fazer a outra duvidar da própria sanidade), a fofoca que visa destruir a reputa-

ção ou o uso de informações pessoais para prejudicar alguém são sinais claros. É aquela atitude antiga de ‘eu não sou como as outras’, que no fundo tenta dizer que as outras mulheres não têm valor”, diz Ivaní.

No trabalho também

Você sabia que a sororidade se aplica em todas as áreas da vida, principalmente no trabalho? Seguem as dicas de como aplicar a sororidade no dia a dia no seu trabalho.

“Se uma colega dá uma excelente ideia em uma reunião e ninguém ouve, você pode ser o amplificador dela, dizendo: ‘Como ela acabou de sugerir, esse ponto é fundamental’. Isso inclui também ser mentora de quem está começando, compartilhar informações sobre salários para que ninguém seja explorada e dar apoio real para quem volta de uma licença-maternidade. Quando as mulheres se apoiam no trabalho, o ‘teto de vidro’ que as impede de subir fica muito mais fácil de quebrar”, finaliza Ivaní.



Uma vida plena!

De volta à Globo, Carla Marins reflete sobre maturidade, carreira e o que deseja deixar para o mundo

Texto: Ana Carvalho

Foto: Rodrigo Lopes - Beleza: Dani Fagundes - Stylist: Samantha Szczerb

Ela se define como uma mulher que realizou muitos de seus sonhos e vive um momento pessoal e profissional maravilhoso. Afinal, não é qualquer pessoa que pode dizer que fez parte da história da dramaturgia ao longo das últimas décadas: Carla começou sua carreira no teatro em 1985 e, já em sua segunda peça, *Calibã*, foi indicada ao prêmio de atriz revelação no Mambembe.

De lá para cá, acumulou passagens marcantes por novelas, minisséries, filmes e espetáculos teatrais. Somente na TV Globo — emissora onde estreou com *Hipertensão* em 1986 — integrou tramas de autores consagrados como Aguiinaldo Silva, Dias Gomes, Walcyr Carrasco, Walter Negrão e Manoel Carlos.

É nesse mesmo canal, para o qual retornou recentemente, que o público agora é apresentado com sua interpretação da secretária Xênica, em *Três Graças*. Na trama das nove, ela vive uma mãe dedicada e profis-

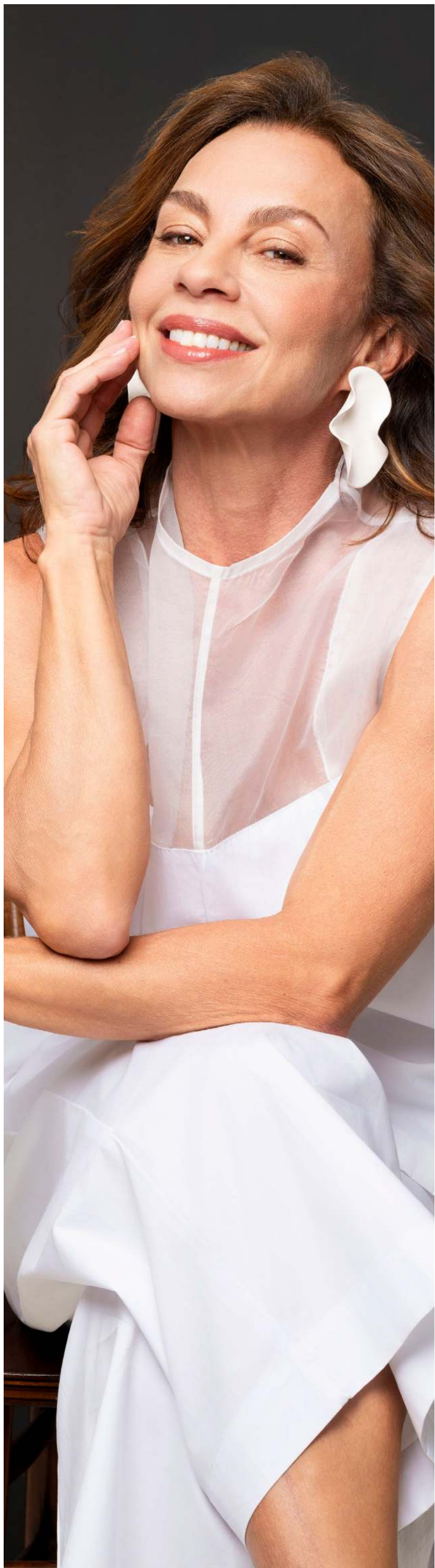


Foto: Rodrigo Lopes - Beleza: Dani Fagundes - Stylist: Samantha Szerb

sional exemplar que acredita na bondade das pessoas... até descobrir que o chefe, Ferette (Murilo Benício), está bem longe de compartilhar seus valores. “Agora, Xênica tem camadas maiores e está buscando vingança. Mas não é só isso que a move: ela não quer mais estar ao lado de um homem que lucra com a dor e a morte, e sua ética falará mais alto”, descreve a atriz, que acredita que a personagem não se perderá pelo caminho.

O início

Carla começou a carreira na juventude, sendo apaixonada pelas artes desde criança. “Descobri que amava mais viver as histórias do que lê-las. Com o incentivo de minha mãe, estudei piano, ballet e teatro, onde me encontrei ainda adolescente. Aos 17 anos, estava estreando minha primeira novela e nunca mais parei”, descreve.



Com passagens também pelo SBT e Record, ela não esconde ser apaixonada por cada trabalho que fez. “Todo novo personagem é um desafio, um recomeço, uma nova construção — um novo voo sobre o abismo. É uma caminhada autêntica, repleta de entrega e encontros profissionais que me fizeram crescer e me desenvolver como pessoa e atriz. Celebro minhas escolhas e os ensinamentos que elas me proporcionaram. Amo o que faço.”

Com vocês, Xênica

Para dar vida à secretária, Carla se aprofundou no cotidiano de dezenas de profissionais paulistas das áreas de Marketing e Relações Públicas. “Foquei em como se tornaram capazes de vencer no mundo corporativo. Depois, fui criando a realidade da Xênica, acrescentando, claro, suas particularidades. Ela é uma mulher afetiva e financeiramente independente, ativa e atual. Seu desvio é ser muito consumista e gostar de ostentar bolsas de grife, mas é algo estratégico: ela circula entre poderosos e sabe fazer o jogo”, pondera a atriz, que está radiante com a boa recepção do público.



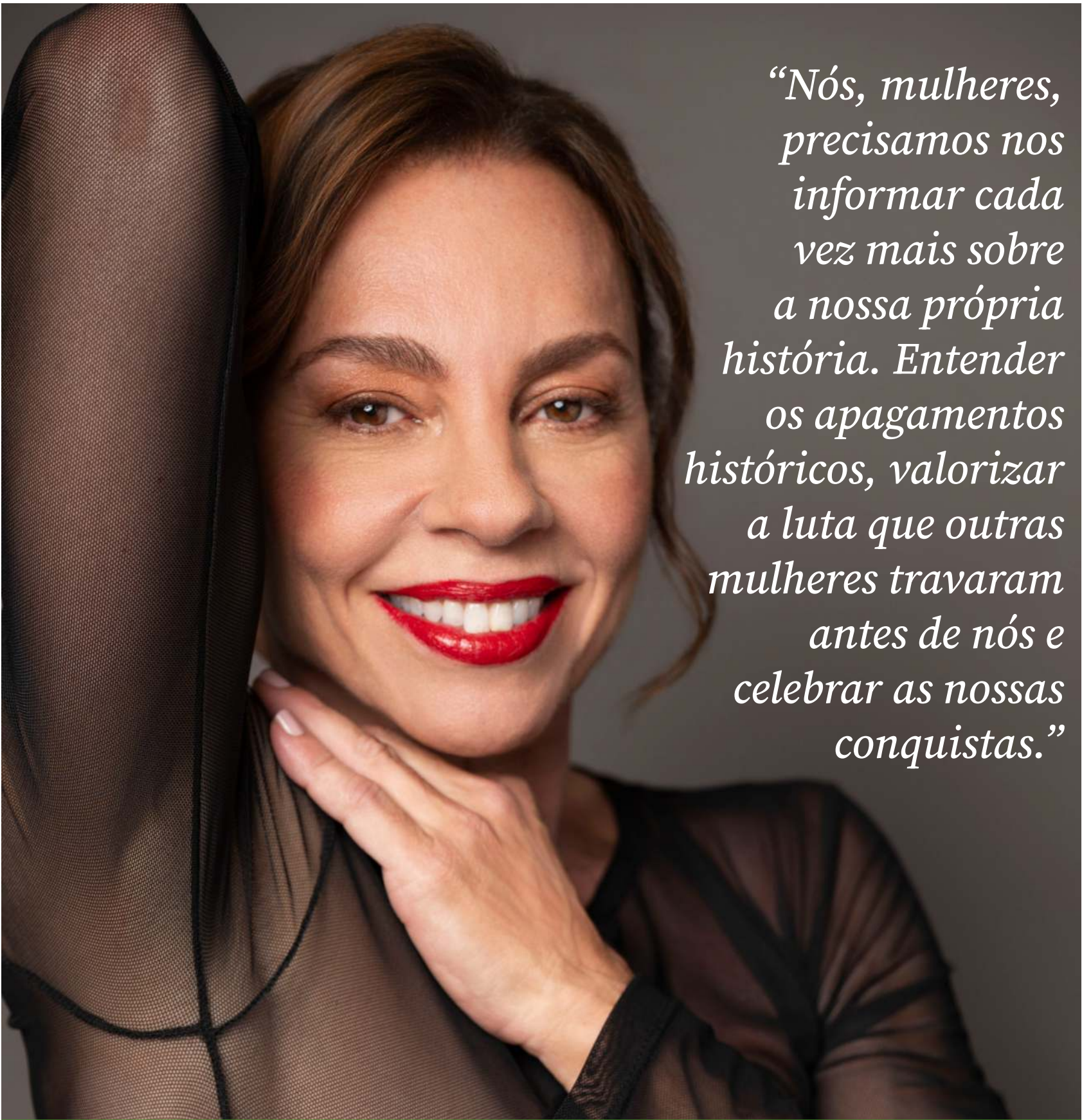
Joyce, 30 anos depois

E personagens marcantes é com ela mesma. Uma das mais famosas é Joyce, de *História de Amor* (1995), que, 30 anos após a exibição original, ainda mexe com muita gente — inclusive com a própria Carla. “Com o passar do tempo, ficou claro para o público e também para mim que o relacionamento que Joyce vivia era extremamente tóxico; que o Caio (Angelo Paes Leme) era um manipulador e Joyce apenas uma adolescente perdida de 17 anos.”

Segundo a atriz, a novela, que foi reprisada recentemente e tratava de temas como a gravidez na adolescência, agora traz uma mensagem ainda mais clara. “Na década de 90, eu não tinha o letramento de gênero que tenho hoje. Acredito que, quanto menos tempo uma menina tiver para se desenvolver como pessoa e pensar sobre sua condição humana e como mulher, menos agente sobre a própria vida ela será; menos tempo terá para si”, lamenta.



Foto: Rodrigo Lopes - Beleza: Dani Fagundes - Stylist: Samantha Szczerb



“Nós, mulheres, precisamos nos informar cada vez mais sobre a nossa própria história. Entender os apagamentos históricos, valorizar a luta que outras mulheres travaram antes de nós e celebrar as nossas conquistas.”

Uma mãe autônoma

Ao contrário de Joyce, Carla pôde escolher o momento de sua maternidade e descreve o nascimento de seu filho Leon, hoje com 16 anos, como um dos maiores presentes que recebeu da vida. Ela, que optou por se tornar mãe após os 40 anos, acredita que a escolha foi excelente para sua autonomia. “Gostei muito de ter vivido minhas primeiras décadas sendo livre, emancipada financeiramente, sem marido ou filhos. A possibilidade que tive de me autoconhecer e exercer minha individualidade profundamente foi essencial para que eu não ‘me perdesse de mim’ no papel de mãe. Pude viver a maternidade nos primeiros anos (os mais puxados) com muita alegria, leveza e conexão”, diz.

Os próximos 50...

Aos 57 anos, uma de suas bandeiras é falar sobre a vida da mulher após os 50. Para a artista, a maturidade é uma bênção. “Na segunda metade da vida, a tarefa não é mais ser alguém, mas tornar-se quem você é. A primeira metade da vida constrói quem você parece ser, a segunda metade revela quem você realmente é. É uma expansão para dentro”, analisa.

Refletindo sobre qual é o norte que rege sua vida hoje e qual aprendizado deseja deixar, ela conclui: “Me lembrar que a vida acontece no agora, e só se vive o hoje quando saímos do automático. A meditação tem sido uma aliada neste propósito. Se pudesse voltar atrás, diria a mim mesma: ‘Confie em si, confie no processo e mantenha o senso crítico para ser agente da própria vida’, e digo o mesmo para outras mulheres. Daqui para frente, quero seguir com meus projetos e compartilhar minha experiência como mulher neste mundo, inspirando outras mulheres rumo à emancipação afetiva, financeira e espiritual”.



19,3 mil novos casos por ano

Essa é a estimativa do Instituto Nacional de Câncer (INCA) para 2026 a 2028 para o câncer de colo de útero

Texto: Gabrielle Aguiar



Foto: atlascompany/Freepik

Os números chamam atenção, mas eles contam apenas parte da história. Por trás das estimativas do Instituto Nacional de Câncer (INCA) está uma realidade marcada por desigualdades: o câncer de colo de útero atinge mais mulheres que vivem em regiões com menor acesso a exames preventivos, vacinação e acompanhamento ginecológico regular. Enquanto em algumas áreas o diagnóstico

acontece cedo, em outras ele ainda chega tarde demais.

Neste Março Lilás, campanha de prevenção da doença, esta matéria busca te ajudar a entender as causas, sintomas, exames, fatores de risco, tratamento e o papel da vacina. Para isso, Martha Calvente, ginecologista do Sérgio Franco e CDPI, da Dasa, no Rio de Janeiro, responde às principais dúvidas sobre o tema.

O que é o câncer do colo do útero?

“É um tumor maligno que se desenvolve nas células do colo do útero, geralmente de forma lenta, a partir de lesões precursoras causadas principalmente pelo vírus HPV.”

Quais são os principais sintomas?

“Nas fases iniciais, costuma não causar sintomas. Em fases mais avançadas, podem ocorrer:

- Sangramento vaginal fora do período menstrual ou após relação sexual;
- Corrimento vaginal persistente;
- Dor pélvica ou durante a relação sexual.”

O que causa essa doença?

“A principal causa é a infecção persistente pelo HPV (papilomavírus humano), especialmente os tipos de alto risco oncogênico. O vírus causa quase 100% dos casos de câncer do colo do útero, sendo os tipos 16 e 18 responsáveis por 70% das manifestações da doença, de acordo com o Ministério da Saúde. O tumor de colo do útero é o terceiro mais frequente na população feminina e a quarta causa de morte de mulheres por câncer.”

Como é feito o diagnóstico?

“O diagnóstico começa com exames de preventivo e rastreamento alterados (Papanicolau ou teste de HPV) e é confirmado por colposcopia e biópsia do colo do útero.”

Existe exame preventivo? Quem deve fazer e com que frequência?

“Sim. O exame preventivo é o Papanicolau. Deve ser realizado por mulheres que já iniciaram vida sexual. No Brasil, recomenda-se dos 25 aos 64 anos e, após dois exames anuais normais, pode ser feito a cada 3 anos.”

Mulheres que fumam têm mais risco? Por quê? Há outros fatores?

“Sim. O tabagismo reduz a imunidade local e facilita a persistência do HPV. Mas outros fatores de risco incluem:

- Infecção persistente pelo HPV;
- Início precoce da vida sexual;
- Múltiplos parceiros sexuais;
- Imunossupressão;
- Ausência de rastreamento preventivo.”

O câncer do colo do útero tem cura? Quais os tratamentos?

“Sim, principalmente quando diagnosticado precocemente. O tratamento pode incluir cirurgia, radioterapia e quimioterapia, dependendo do estágio da doença.”



Esse tipo de câncer tende a ser terminal?

“Não necessariamente. Quando detectado cedo, as taxas de cura são altas. O risco de evolução grave ocorre principalmente quando o diagnóstico é tardio.”

A vacina do HPV previne o câncer?

“Sim. A vacina protege contra os principais tipos de HPV responsáveis pela maioria dos casos de câncer do colo do útero, sendo uma das formas mais eficazes de prevenção. Países com alta cobertura vacinal registraram quedas drásticas em infecções e lesões precursoras de câncer do colo do útero. Embora o SUS foque a faixa etária de 9 a 14 anos para garantir a proteção antes do início da vida sexual, a vacina é recomendada e eficaz para mulheres até os 45 anos. Atualmente, a vacina é oferecida pelo SUS com a cobertura tetravalente. Na rede privada, está disponível a formulação nonavalente, que amplia a proteção para nove subtipos do vírus.”



Colunista de Malu

Nara Terreri

é Psicóloga Clínica e Psicanalítica,
especialista em Orientação
Parental e Educação Emocional

@psi_naraterri

O luxo de ser inalcançável

Houve um tempo, em algum lugar entre o walkman e o Orkut, em que ser “chique” era ter o celular do momento. Hoje, o verdadeiro status symbol é não ter sinal. Para a geração que cresceu marcando encontro no orelhão — e pasmem, as pessoas apareciam! — a hiperconectividade atual parece um baile de máscaras onde ninguém tira a fantasia.

Nossas mães sofriam com o “atraso da janta”; nós sofremos com o tique azul do WhatsApp. O paralelo é cruel: trocamos o tédio criativo (aquele que nos fazia inventar brincadeiras com pregadores de roupa) por uma enxurrada de dopamina barata que está adoecendo nossos filhos e a nós mesmas. A modernidade nos prometeu proximidade, mas nos entregou uma solidão acompanhada por notificações de 15 em 15 segundos.

Como psicóloga, vejo o consultório lotado de “burnouts maternos” e ansiedades digitais. Como mulheres, sentimos o peso de precisar performar a vida perfeita enquanto o café esfria e o feed rola. O diagnóstico? Estamos exaustas de sermos onipresentes.

Desconectar-se em março — mês em que somos tão celebradas e cobradas — não é sinal de desleixo. É autocuidado de elite. Luxo não é a bolsa da moda, é o privilégio de colocar o celular no modo avião e pousar na própria realidade. Que tal trocar o “scrolling” infinito por um olhar demorado para quem está na sua frente? O mundo vai continuar girando sem o seu “like”, eu prometo.

Permita-se o luxo de ser inalcançável por uma hora. Sua saúde mental agradece, e sua criança interior, aquela que sabia viver sem Wi-Fi, finalmente vai poder descansar.



Caneta armadilha?

Emagrecedores falsificados e importados irregularmente estão colocando em risco a saúde pública

Texto: Ana Carvalho



“**M**agras, magras, magras...” é a ideologia irresponsável promovida por diversas influencers nas redes sociais, como Instagram e TikTok. E sim, irresponsabilidade é a palavra certa, visto que, embora a magreza nunca tenha saído de moda, a “corrida do ouro” pelo emagrecimento rápido, a qualquer custo e sem acompanhamento médico, popularizada com a ascensão das canetas emagrecedoras (Ozempic, Mounjaro, etc.), já tem deixado vítimas. Em fevereiro, a ANVISA anunciou a investigação de 65 mortes suspeitas de estarem relacionadas ao uso de emagrecedores no Brasil, além de mais de 2.500 relatos de efeitos adversos catalogados.

Embora ainda não haja comprovação de que todos os casos estejam de fato ligados às famosas canetinhas, a intensificação das ações — com novas proibições e recolhimentos — demonstra que o problema deixou de ser pontual e se tornou recorrente, com impacto direto na segurança dos pacientes. Muitos acabam se deixando levar e buscam emagrecedores por conta própria, inclusive comprando versões falsificadas no Paraguai, por exemplo. “O problema das canetas emagrecedoras falsificadas começou a ganhar relevância no final de 2023, quando foram identificados os primeiros lotes irregulares de medicamentos à base de semaglutida em circulação no país. Desde então, o cenário evoluiu de forma preocupante.

Ao longo de 2024 e 2025, aumentaram os alertas sanitários, apreensões e investigações envolvendo produtos falsificados ou sem registro, muitos comercializados por redes sociais e canais informais”, alerta Leonardo Vieira, nutrólogo da Clínica ALOE Medicina, em Brasília. Com ele, a **Malu** conversou sobre os riscos e também em como se proteger de emagrecedores irregulares.

Quais são os principais riscos médicos associados ao uso de canetas emagrecedoras falsificadas?

“Medicamentos falsificados representam riscos substanciais e imediatos à saúde. Eles podem conter doses incorretas ou até mesmo ausência total do princípio ativo, levando à ineficácia terapêutica e à falsa sensação de segurança. Além disso, podem conter substâncias inadequadas ou contaminantes, incluindo outros fármacos diferentes do esperado — como insulina — o que aumenta o risco de eventos adversos graves, como hipoglicemia. Outro ponto crítico é a ausência de controle de qualidade e esterilidade. Produtos adulterados podem favorecer a contaminação bacteriana, resultando em abscessos, infecções de pele ou até complicações sistêmicas.”



Por que esses produtos falsificados conseguem se espalhar tão rapidamente no mercado?

“O principal fator é a demanda elevada. São medicamentos com eficácia comprovada na redução de peso, em um país onde cerca de 60% da população apresenta excesso de peso, criando um mercado consumidor amplo e imediato. Somado a isso, o alto custo dos produtos originais — que são fármacos relativamente recentes e fruto de grande investimento em pesquisa — torna as versões falsificadas, geralmente muito mais baratas, atrativas para parte do público. Por fim, a venda facilitada por redes sociais e aplicativos, com forte marketing digital e ausência de exigência de receita ou rastreabilidade, permite que esses produtos contornem a cadeia formal de distribuição e se disseminem rapidamente.”

A banalização nas redes sociais contribuiu para essa “corrida do ouro” para emagrecer?

“Sim. A viralização de conteúdos e a promoção dessas medicações como soluções rápidas para emagrecimento impulsionaram uma demanda extraordinária. Esse fenômeno criou um ambiente propício para o mercado paralelo, onde ofertas aparentemente legítimas escondem produtos irregulares ou falsificados.”

Que sinais ou sintomas podem indicar que o paciente está usando um produto adulterado?

“Não é possível diagnosticar falsificação apenas pelos sintomas, mas alguns sinais clínicos podem levantar suspeita. A ausência total de efeito terapêutico — como nenhuma perda de peso ou melhora metabólica mesmo após uso regular — pode indicar falta do princípio

ativo. Eventos de hipoglicemia inesperados também são preocupantes, especialmente se houver substituição por insulina. Reações locais importantes no local da aplicação, como dor intensa, vermelhidão progressiva ou secreção, podem sugerir falha de esterilidade. Além disso, sintomas graves ou desproporcionais, como náuseas persistentes, vômitos intensos, desidratação ou confusão, fogem do padrão habitual esperado e exigem avaliação médica imediata.”

Quais substâncias estão sendo encontradas nessas canetas falsificadas?

“Em muitos casos, o conteúdo exato é desconhecido, já que produtos falsificados não passam por controle de qualidade ou testes laboratoriais confiáveis. Há relatos de adulterações envolvendo substituição por insulina ou outros compostos bioativos inadequados, o que pode levar a complicações graves. A identificação de produtos sem registro sanitário e fabricados por empresas desconhecidas reforça a possibilidade de uso de insumos de origem duvidosa, contaminados ou com composição imprevisível.”



Quem realmente pode e deve usar canetas emagrecedoras?

“Medicamentos agonistas de GLP-1 têm indicações médicas específicas. São indicados para tratamento de diabetes tipo 2 e para obesidade ($\text{IMC} \geq 30 \text{ kg/m}^2$) ou sobrepeso ($\text{IMC} \geq 27 \text{ kg/m}^2$) associado a comorbidades, sempre com avaliação e acompanhamento médico. Não se trata de medicação estética ou de uso recreativo. São fármacos destinados ao tratamento de uma doença crônica, que exigem indicação adequada, titulação de dose e monitoramento clínico.”

Os sinais de fraude

O nutrólogo deixa dicas práticas para reconhecer um emagrecedor falsificado:

- Embalagens com rasuras, erros de idioma, impressão de baixa qualidade ou rótulos aparentemente reposicionados.
- Divergências nas informações obrigatórias, como ausência de número de lote, validade ou registro sanitário verificável, também merecem atenção.
- Preço muito abaixo do valor de mercado é um sinal importante de alerta, mas não suficiente isoladamente. “Produtos falsificados podem ser vendidos por valores semelhantes aos originais justamente para transmitir falsa credibilidade. Mais importante do que o preço é a origem da compra: farmácia regularizada, com nota fiscal e prescrição médica continuam sendo os critérios mais seguros.”

“Não se trata de medicação estética ou de uso recreativo. São fármacos destinados ao tratamento de uma doença crônica, que exigem indicação adequada, titulação de dose e monitoramento clínico.”

Educação exige consciência

A criação de meninos e meninas carrega estereótipos que reproduzem a desigualdade de gênero ao longo da vida, mas há caminhos para mudar

Texto: Ana Kubata



Émês das mulheres, mas a conjuntura atual do mundo não nos fornece muitos motivos para comemorar. Com o crescimento de casos onde a desigualdade e violência de gênero se perpetuam, uma das coisas a se pensar é: de que forma essas crianças, meninos e meninas, estão sendo criadas para que essa problemática continue crescendo? Afinal, como afirma a frase da escritora Lya Luft, “a infância é um chão que a gente pisa a vida inteira”. Ou seja, o que é plantado e regado nesse período forma quem somos, como pensamos e como agimos. E voltamos ao questionamento: como essas crianças estão sendo educadas? Como agir para corrigir possíveis erros da formação desses indivíduos? Para enriquecer essa discussão, conversamos com Gabriela Floreano Centenaro, neuropedagoga e professora do curso de pedagogia na Universidade de Guarulhos.

A estrutura é social, não biológica

Antes de mais nada, é preciso deixar claro que, mesmo que pesquisas recentes indiquem diferenças estruturais entre os cérebros de homens e mulheres, não há evidências para afirmar que são elas que levam a padrões de comportamento x ou y. “Há uma diferença hormonal que pode resultar em comportamentos mais impulsivos e agressivos ou mais delicados e pensados, mas não são os únicos determinantes. Porém, soma-se a isso um processo de construção social da imagem do menino e da menina, relacionando-os a atividades e comportamentos esperados para os papéis que executarão na sociedade em que vivem”, discorre a profissional.

Isso quer dizer que a estrutura biológica não é fator determinante para dizer o que é “coisa de homem” e “coisa de mulher”. O que define esses ideais são as estruturas sociais e políticas que ditam as regras desde que o mundo é mundo.

O chão que molda o resto da estrada

A neuropedagoga explica que, entre os 4 e 7 anos de idade, a criança já tem a capacidade de consolidar de forma consistente o exercício de se colocar no lugar do outro. “Nessa fase, ela começa a ampliar sua capacidade de compreender o outro, internaliza regras sociais e constrói noções iniciais de justiça, o que poderia ser uma etapa de reforço das ações de empatia”, compartilha. Mas ela alerta que esse ensinamento não pode se limitar à infância. “Os valores devem ser trabalhados desde muito cedo e reforçados ao longo de toda a vida, pois sabemos que as crianças observam os responsáveis e internalizam essas ações desde muito pequenas”, reforça Gabriela.



A importância de construir uma boa estrutura se torna mais clara quando entendemos que o cérebro das crianças é extremamente plástico. Isso quer dizer que elas têm uma capacidade gigante de aprender coisas novas e se adaptar a situações o tempo todo. Em outras palavras, conseguem absorver os papéis de gênero que se reproduzem dentro de casa e até na escola com muita facilidade. “Através de muita observação e imitação, as crianças assimilam comportamentos, gestos, falas e expressões, além de padrões de pensamento, aprendendo e se constituindo como sujeito. Esse processo pode normalizar os padrões observados”, analisa a professora.



Foto: pikisuperstar/FreePik

Para exemplificar essa projeção, a especialista cita as festas de final de ano: “As crianças observam as figuras femininas da família correndo com os preparativos, executando múltiplas tarefas ao mesmo tempo para cozinhar, decorar e receber convidados, enquanto, por outro lado, as figuras masculinas estão sentadas aguardando tudo ficar pronto enquanto conversam”, descreve. A observação desses comportamentos e des-

sas ações, segundo ela, aponta padrões sobre a ideia de “ser homem” e de “ser mulher” que vão se consolidando com o passar dos anos, através da repetição.

Da mesma forma, o ambiente escolar também tem impacto sobre a ampliação ou reforço dessas referências. “Quem recebe mais estímulo para falar? Quem é interrompido? Quem é elogiado pela organização e quem é criticado pela ousadia?”, questiona Gabriela de forma crítica.

A vulnerabilidade não pode ter gênero

Ao considerarmos toda a construção da masculinidade até os dias de hoje, é possível reconhecer que, histórica e culturalmente, a expressão de vulnerabilidade — o choro, o medo, os sentimentos, as incertezas — sempre foi relacionada à fragilidade e a características tipicamente femininas. Dos homens, espera-se estabilidade e firmeza emocional a todo momento, independentemente das circunstâncias... e não há como sustentar isso de forma saudável. “Essa visão gera um adoecimento emocional dos meninos que, apesar de sentirem todas essas coisas, escondem, disfarçam e amenizam o sofrimento internamente”, pontua a neuropedagoga.





Foto: freepik/FreePik

Apesar de serem muitos impasses a serem enfrentados na educação de uma criança, considerando erros e acertos, é possível tornar esse processo mais consciente e, principalmente, mais responsável com o futuro dos pequenos e de quem irão conviver. “É importante ensinar os meninos a compreenderem o que estão sentindo, nomeando essas emoções e sentimentos: frustração, medo, tristeza, alegria, expectativa...”, indica Gabriela, que cita exemplos de como colocar isso em prática: “Entendo que você está com medo de ir para a nova escola” valida os sentimentos dele; “Como seu colega se sentiu ao ser tratado dessa forma?” o incentiva a colocar-se no lugar do outro. “Além disso, também é essencial envolvê-los em atividades de cuidado com plantas, irmãos mais novos, idosos, animais e até brinquedos; e valorizar a demonstração dos sentimentos e de atos gentis, assim como valorizar atos corajosos.”

É preciso recalcular a rota

Pode ser desafiador e difícil enxergar de que forma essa cautela na educação vai moldar a criança no futuro, mas acredite: abrir mão de padrões de gênero desde a infância pode transformar para muito melhor o futuro desse indivíduo em sociedade. “Quando a criança cresce ouvindo ‘você pode’, ‘seu sentimento importa’ e ‘seu valor não depende do seu gênero’, ela constrói circuitos neurais associados à segurança interna, refletindo na saúde mental das crianças, dos futuros adultos e nas relações interpessoais estabelecidas”, pondera a profissional.

E claro, essa rota deve ser calculada pensando não apenas nos meninos, mas principalmente nas meninas, que também precisam de reforço para não sucumbirem às desigualdades e padrões de gênero impostos desde cedo. “Dar oportunidade de liderança, validar opiniões e modos de organização desde cedo, ressignificando falas como: ‘Ela tem um temperamento forte’ para ‘Ela é decidida e sabe o que quer’, ‘Ela gosta de mandar’ para ‘Ela é muito boa organizando e direcionando’ são pontos de partida para desmistificar que mulheres na liderança são mandonas”, orienta Gabriela, que ressaltava ainda que esses estereótipos costumam partir dos próprios adultos direcionados às crianças, e não entre crianças diretamente.

Mais que isso, é fundamental expor as meninas a atividades que por muito tempo foram tomadas pela presença masculina de forma majoritária. “É preciso começar pela desconstrução do que se considera ‘coisas de menina’ e ‘coisas de menino’, incentivar práticas de esportes, exercícios e ações de cuidados para os filhos de ambos os sexos. Permitir que conheçam atletas e cientistas mulheres que são destaques na área... tudo isso demonstra com exemplos reais que as mulheres podem chegar a esses espaços”, comenta a professora.

Além disso, Gabriela pontua a importância de refletir sobre a divisão das tarefas domésticas. “Observe se há mais solicitações de cuidados com a casa e com os irmãos novos para as meninas; se os espaços de fala são valorizados da mesma forma para ambos; se o menino é acolhido e consolado da mesma forma que a menina; e se ambos recebem elogios por quem são e não só pelo que aparentam.”

Lembre-se sempre: o cérebro das crianças é plástico, moldável e extremamente suscetível a ensinamentos e a exemplos práticos. Cada detalhe importa quando o assunto é criar e educar pensando em quem essa pessoa será no futuro.

Coloque em prática!

Por fim, Gabriela indica três dinâmicas simples que os pais podem reproduzir em casa para estimular tanto a empatia dos filhos quanto a segurança das filhas, garantindo uma educação mais igualitária e livre de aprisionamentos:

- “Como estou me sentindo hoje?”: um quadro de sentimentos em que a criança possa colocar suas emoções e inseguranças durante o dia.
- Brincadeiras de faz-de-conta, assumindo diversos papéis em que essas características possam ser trabalhadas, incluindo o brincar “de casinha” e “de mamãe/papai e filhinhos(as)”.
- Jogos de imitação e mímica, nos quais podem ser incluídos sentimentos, emoções e situações a serem interpretadas.

MALU INDICA

Texto: Hérica Rodrigues



Multiprocessador PowerChop, da *Philips Walita*
Para quem busca otimizar o tempo e manter a disciplina na cozinha. Com 750W de potência e a exclusiva tecnologia PowerChop, que combina lâminas com ângulos de corte precisos para resultados mais finos, o aparelho facilita desde o preparo de saladas até massas leves. Seu diferencial

está na intuitividade: a função “Siga as Cores” permite selecionar a velocidade ideal apenas combinando a cor do acessório com a do painel. O kit acompanha quatro acessórios essenciais (lâminas de ralar, fatiar, faca processadora e jarra de liquidificador de 2L), todos com encaixe simples e desmontagem rápida, tornando a limpeza tão prática quanto o uso. **Preço sugerido:** R\$ 306,00.



Licor 43, da *Aurora Fine Brands*
Uma das marcas mais queridinhas entre o público jovem e que conquistou bares pelo Brasil. Produzido na Espanha usando a receita secreta da família Zamora, ao longo dos anos, o Licor 43 é feito a partir da infusão de 43 ingredientes naturais, como frutas cítricas, botânicos e baunilha. Além da versão tradicional, outra que se destaca é o Licor 43 Chocolate (700ml), que une a receita secreta original com cacau de origem 100% sustentável. **Preço sugerido:** R\$ 239,90.



Kit sabonete Ovinhos, da *Granado*

Cinco sabonetes de 50g nas fragrâncias Tonka, Íris, Tuberosa, Neroli e Suede, acompanhados de cinco latas em formato de ovo — uma alternativa sofisticada aos tradicionais ovos de chocolate. **Preço sugerido:** R\$ 121,00.

Pipoqueira Poplite, da *Britânia*

Uma forma prática, rápida e saudável de preparar pipoca em casa. O modelo Poplite BPI02B é potente, não utiliza óleo nem gordura, conta com o bico direcionador, tampa dosadora, que também pode ser utilizada para derreter manteiga e acrescentar após o preparo. Em inox, na cor vermelho, e voltagem de 127V. **Preço sugerido:** R\$ 147,75.



Care Hyaluronic Beauty Complex, da *Rennova*

Suplemento que associa ácido hialurônico, biotina, zinco, selênio e vitaminas. A formulação contribui para o metabolismo celular, ação antioxidante e suporte à saúde de pele, cabelos e unhas. **Preço sugerido:** R\$ 49,99.





Escova dental CS 5460 Duo Summer, da *Curaprox*

O produto traz, na embalagem e nas cerdas, desenhos, cores e texturas que remetem às frutas típicas do verão. Com arte assinada pelo italiano Giacomo Bagnara, as escovas, nas cores verde e rosa, ainda têm cabos transparentes para refletir o brilho cristalino de uma piscina. As escovas contam com 5460 cerdas ultramacias que não machucam a gengiva. Outro diferencial das cerdas é o diâmetro de 0,10mm, que faz com que a escova seja capaz de atingir locais inacessíveis às escovas convencionais. **Preço sugerido:** R\$ 75,00 o kit com duas escovas.



Cervejeira 3 em 1, da *Philco*

Com capacidade de 96 litros e 127V, tem sistema anti-sudação (evita formação de gotículas de água), é 3 em 1 (cervejeira, frigobar e adega) e conta com resistência na porta, display digital com controle externo, iluminação interna em LED, sistema de ventilação interna e degelo automático. Modelo na cor preta.

Preço sugerido: R\$ 2.386,20.

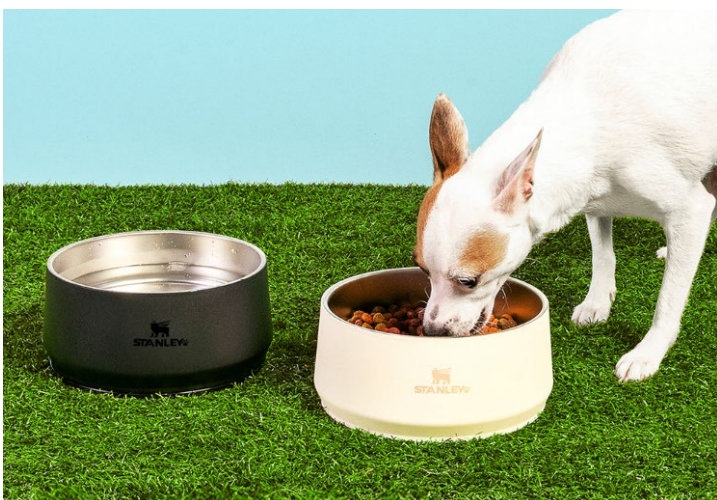


AZ Mulher Premium, da *Soldiers Nutrition*

Desenvolvido especialmente para mulheres, reunindo vitaminas e minerais essenciais para a saúde geral. O suplemento ajuda a complementar a alimentação, contribuindo para a imunidade, energia e equilíbrio nutricional

do organismo. O multivitamínico é uma das formas mais completas de garantir nutrientes importantes para o corpo feminino.

Composto por cápsulas que facilitam a rotina, até mesmo nos dias mais corridos. **Preço sugerido:** R\$ 75,90.



Pet Bowl, da *Stanley*

A marca anuncia sua entrada no segmento pet com o lançamento do Pet Bowl, linha de comedouros e bebedouros térmicos para cães e gatos. Disponível em dois tamanhos para atender pets de pequeno e grande porte, chega em quatro cores: Black 2.0, Cream, Rose Quartz e Blue Sky. O produto é produzido em aço inoxidável 18/8 reciclado, com parede dupla, e alia resistência, higiene e facilidade de limpeza a um design funcional. A tampa

protetora de pressão em silicone, com tecnologia dois em um, preserva água e alimentos contra poeira, areia e insetos, facilita o transporte e se transforma em base antiderrapante durante o uso, garantindo mais estabilidade e evitando desperdícios. O formato levemente afunilado ajuda a evitar respingos, enquanto o acabamento chanfrado facilita o manuseio. Empilhável, leve, seguro para lava-louças e com garantia vitalícia. Além de ajudar a manter a água gelada e os alimentos frescos por mais tempo, o material não poroso em aço inox contribui para a saúde do pet, pois não retém odores, sabores ou bactérias. Disponível exclusivamente nas lojas físicas e no site da Stanley 1913 e na Petlove. **Preços sugeridos:** R\$ 319,00 (710ml) e R\$ 359,00 (1,4l).

Colunista de Malu

Luciana Brites

psicopedagoga, Mestre e Doutoranda
em Distúrbios do Desenvolvimento e uma
das fundadoras do Instituto NeuroSaber

luciana@neurosaber.com.br



Trissomia do Cromossomo 21: inclusão escolar exige mais do que presença em sala de aula

O Dia Internacional da Trissomia do Cromossomo 21 (T21) é celebrado em 21 de março, data que representa a presença de três cromossomos no par 21. Instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU), a data tem como objetivo combater o preconceito, promover a conscientização e ampliar oportunidades de inclusão, assegurando direitos fundamentais como acesso à educação, saúde e trabalho.

Embora seja mais conhecida como Síndrome de Down, o termo mais adequado é Trissomia do Cromossomo 21 ou T21, pois descreve a condição genética real em vez do nome do médico. A condição não é uma doença, mas pode estar associada a algumas particularidades físicas, cognitivas e de saúde.

O diagnóstico pode ser realizado durante a gestação, por meio de exames de pré-natal. Entre as características físicas mais comuns estão baixa estatura, olhos amendoados, face achatada, dedos curtos e língua proeminente.

As condições de saúde mais frequentes são atraso no desenvolvimento, cardiopatias congênitas, problemas auditivos, visuais e na coluna, alterações na tireoide e distúrbios neurológicos. O acompanhamento médico multidisciplinar é fundamental para a qualidade de vida.



Na inclusão escolar, pessoas com T21 podem apresentar deficiência intelectual, que pode gerar dificuldades na aprendizagem relacionadas à linguagem, raciocínio lógico e memória. Esses aspectos influenciam o processo de escolarização e tornam essencial a adaptação de estratégias pedagógicas às necessidades individuais.

No processo de alfabetização, existe o mito de que métodos baseados no reconhecimento visual de palavras inteiras sejam mais eficazes. Pesquisas recentes indicam que a instrução fônica, com ensino sis-

temático e explícito das relações entre letras e sons, apresenta melhores resultados a longo prazo, mesmo que seja mais lenta e precise de mais repetição.

Outras orientações pedagógicas incluem o uso de lápis mais grossos ou adaptadores, devido à hipotonia muscular e dificuldade na coordenação motora fina. Na matemática, use materiais concretos, pois ela exige capacidade de abstração e raciocínio lógico. Esses recursos ajudam a contextualizar e compreender.

Incluir não é só garantir a presença na sala de aula, mas oferecer condições necessárias para que todos aprendam, participem e se desenvolvam. Conviver com pessoas com a Trissomia do Cromossomo 21 reforça que a diversidade é parte essencial de uma educação mais justa e que todas as crianças possuem necessidades educacionais que devem ser respeitadas e atendidas.



Mac 'n' Cheese *caseiro*

A clássica receita americana pode fazer parte do seu almoço de domingo. Que tal?

Texto: Hérica Rodrigues



Foto: Reprodução YouTube Renata

Ingredientes

Bechamel: 15g de farinha de trigo super premium *Renata* • 15g de manteiga • 500ml de leite • 1 colher (sopa) de mostarda dijon • 1 colher (sopa) de gochujang (pimenta coreana) • 60g de queijo gruyère • 60g de queijo canastra • 30g de queijo prato

Farofa de pão: 55g de pão processado • 30g de azeite • Sal e pimenta-do-reino a gosto • 20g de queijo parmesão • Raspas de 1 limão siciliano • 150g de macarrão *Renata* ovos Caracolino

Modo de preparo

Para fazer o bechamel, derreta a manteiga e adicione a farinha. Quando sentir o cheiro de biscoito assando, adicione o leite aos poucos. Quando estiver encorpado, adicione a mostarda e a gochujang (pimenta coreana). Desligue o fogo, adicione os queijos ralados e reserve. Para preparar a farofa de pão, misture todos os ingredientes e reserve. Cozinhe a massa em água fervente e salgada por dois minutos a menos do que diz na embalagem e junte-a ao molho. Coloque-a em uma assadeira, cubra com a farofa de pão por cima e leve ao forno por 15 minutos a 200°C.



UMA PAIXÃO INESPERADA, UMA MORTE SUSPEITA E A INEXPLICÁVEL CONEXÃO ENTRE DUAS IRMÃS.

Quando sua irmã caçula morre, a empresária Emily se vê obrigada a pausar sua vida profissional para se isolar com a única sobrinha e o cunhado na fazenda da família. E lá, enquanto tenta reconstituir as últimas semanas de vida de Evelyn, Emily se aproxima do cunhado André e do jardineiro Juan, em uma investigação cheia de surpresas e desejo. Com a descoberta do diário de Evelyn escondido na casa de bonecas, Emily confronta o próprio passado, descobre o presente e reescreve seu futuro!

O ENIGMA DA CASA DE BONECAS

FERNANDA VILLAS BÔAS
ASTRALBOOKS

Já disponível na
amazon

ASTRALBOOKS

